الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير

في علوم التدريب الرياضي

عنوان

تأثير استخدام بعض أنواع التغذية الراجعة بإستعمال الفيديو للتحكم في جملة حركية مركبة (الوحدة الأولى من الكاتا) الجيدو سن (11-14)

إعداد الطالب : إشراف:

ستاوتي محمد جمال الدين أ-د عطا الله أحمد

السنة الجامعية : 2011-2012

محضر المناقشة

في يوم ....من شهر ....سنة ....بموجب قرار المناقشة رقم

.................الصادر عن..............اجتمعت لجنة المناقشة لمناقشة مذكرة الماجستير

بعنوان :

....

....

....

لجنة المناقشة

إسم واللقب	الجامعة التابع لها	التوقيع
الرئيس		
المقرر		
العضو الأول		
العضو الثاني		
العضو الثالث		
العضو الرابع		

توقيع نائب مدير المكلف بما بعد التدرج و العلاقات الخارجية

التعريف بالبحث

1 – مقدمة
2 – مشكلة البحث
3 – أهداف البحث
4 – فرضيات البحث
5 – أهمية البحث
6 – مفاهيم و مصطلحات البحث
7 – الدراسات و البحوث المشابهة

خلاصة

مقدمـة :

البحث العلمي ضرورة هامة في الدول المتقدمة حيث أصبح استخدام و تطبيق ما ينتج عنه أسلوب حياة وسمة واضحة لها و قد أعطت هذه الدول اهتماما متزايدا للمجال الرياضي و ذلك من خلال استخدام البحث العلمي في مجال الرياضة إذ أنها وسيلة هامة من وسائل بناء الفرد الذي هو أحد مكونات المجتمع سواء كان هذا البناء بدني أو عقلي أو نفسي أو إجتماعي، و تتكامل هذه المكونات و تنمو من خلال الممارسة الرياضية السليمة و التي تؤدي إلى الوصول للمواطن الصالح لنفسه و لمجتمعه.

في هذا الإطار ظهرت العناية داخل الجزائر بأهمية تطبيق و تشجيع البحث العلمي في المجال الرياضي والوعي به كوسيلة أساسية للوصول للمستوى المقبول و محاولة الإرتقاء بالممارسة الرياضية إلى المستويات العالمية في كافة الاختصاصات الرياضية.

و يشير (محمد علاوي، 1983م ، 23) إلى إجتهاد علماء التدريب الرياضي في محاولة الوصول إلى أفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي بإعتبار أن الأداء الرياضي هو محور ومصدر الاهتمام في العملية التدريبية حيث تقدمت أساليب التدريب الرياضي بما حقق طفرة كبرى في المجالات ،مستفيدة من ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم و المعارف المرتبطة به.

و يشير (مراد طرفة، 1979م ، 08) إلى أن رياضة الجيدو نوعا من أنواع النزال مثله مثل المصارعة فنظرياته و طرق المستخدمة مبنية على رمي الخصم أرضا أو مسكه أو شل حركته، و تعتبر رياضة الجيدو ذات فعالية في الدفاع عن النفس و ذلك لما قد يكتسبه الفرد نتيجة لمزاولته التدريب على الجيدو و ما يحققه من رقي و تحسن في قدراته الجسمية و الوظيفية و ما يعد من ذلك كأساس جيد للدفاع عن النفس.

و يضيف (عصام سيد أحمد، 1992م ، 20) أن الجيدو جاء وليد تطورات فكرية و تاريخية ، و دراسات علمية و عملية، و فلسفات روحية جمعت لتثبت أن قوة العقل و الجسم و الروح تمد الفرد بشحنة ضخمة تنعكس أثارها الايجابية على التمرين و التدريب التي من خلالها يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي في اللعبة.

و يشير (محمد شداد، 1996م ، 26) إلى أن رياضة الجيدو من الرياضات التي تحتل مراكز متقدما بين الألعاب و التي يتم التنافس عليها عالميا و أولمبيا و قاريا و دوليا ، حيث تطورت تطورا كبيرا من الناحية القانونية و الفنية و الخططية منذ نشأتها و حتى يومنا هذا مقارنتا بمثيلاتها من الألعاب الأولمبية الأخرى.

و يذكر (محمد علاوي، 1992م ، 28) أن الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الإعدادالمهاري يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى صفات البدنية للفرد الرياضي و مهما إتصف به من سمات خلقية و إرادية فإنه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه.

و يصنف (محمد شداد، 1996م ، 26) أن المهارات الحركية في رياضة الجيدوتمثل أهمية عظيمة حيث أن الإعداد البدني و المهاري و النفسي و الخططي لا قيمة لهم بدون مهارة و المصارع المعد بدنيا و مستواه المهاري أقللا يمكنه إستغلالإمكانياته سواء من حيث القوة و التحمل و السرعة بدون السيطرة على زمام المنافس و حركته و إتقان مجموعة من الحركات التي تساعده في التغلب على منافسه، كما و أن اللاعب الغير معد مهاريا تعتبر خطط اللعب بالنسبة له حلما يصعب تحقيقه، لهذا كان لازما على المدرب لهذا النوع من الرياضات أن يكون ملما بمختلف الطرائق و الأساليب العلمية الخاصة بعملية التعلم و أن تكون له القدرة على اختبار أنسبها و أنجعها من أجل تعليم و تطوير المهارات الحركية لدى مصارعين حتى يتسنى له تحقيق أهدافه و بلوغ أعلى مستويات العلمية التدريبية.

إن ما يتميز به التعلم الحركي من تنوع و شمولية، يتوجب إستخدام أنواع عديدة من الوسائل التعليمية التي تؤثر تأثيرا مباشرا في العملية التدريبية وفق أساليب تنظيمية، الغاية منها تحقيق الهدف الذي تسعى إليه العملية و هو الوصول بالمتعلم إلى أفضل مستوى، و تعد التغذية الراجعة إحدى الوسائل التعليمية المهمة التي لها تأثير مباشر و حاسم في عملية التعلم، ففي العملية التي يتم فيها تزويد المتعلم بمعلومات عن طبيعة أداته خلال محاولاته المتكررة، التي يقوم بها لتعلم المهارة المطلوبة و ليتعرف من خلال هذه المعلومات على مدى التقدم الذي أحرزه أثناء و بعد الأداء، و إن أي إخفاق في توفر مثل هذه المعلومات للمتعلم سوف يعيق عملية التعلم ككل.

و على هذا الأساس فإن التغذية الراجعة (الفورية) تلعب دورا هاما وفعالا في تعلم هذه المهارات إذ أنها تعد من أهم المصادر التي تزود الفرد المتعلم بالمعلومات التي تعلم على تصحيح الأخطاء التي يقع فيها عند الأداء، و إختيار الوقت المناسب و الملائم لإعطاء المعلومات بحيث تكون تدخلات عقلانية في وقتها. فنقص مثل هذه الأساسيات و الوضعيات المهمة لدى المدرب تؤدي لا محالة إلى إنخفاض ملحوظ في المستوى الأداء، و بطئ تقدمه من جهة أخرى.

من خلال الملاحظة الميدانية و التجربة لطالب لاحظنا أن هناك إختلاف في تصحيح الأخطاء و تركيز المدربين على إعادة العرض دون إستعمال الوسائل و أساليب التغذية الراجعة المعززة بالفيديو خاصة بالنسبة للوحدة حركية مركبة مثل الكاتا في الجيدو، كما أن توقيت التصحيح و العرض غالبا ما يتناسب مع الوقت المناسب لمصارع الذي لا يملك تجربة في بناء التصور الحركي و المسار الحركي للمهارة، ضف إلى

كل هذا صعوبة الأداء الكاتا لما تتطلبه من مهارة و برودة أعصاب لا يمكن الحصول عليها و التمكن من ذلك إلا بتعزيز التدريب و تفنينه، و لتبيان أهمية التغذية الراجعة في عملية التعلم المهاري، و كذا معرفة أي الأنواع التغذية الراجعة مناسبة لتحصيل الأسرع، أردنا قيام بهذا البحث لمعرفة أثر التغذية الراجعة (الفورية و المرجاة) على تحكم في جملة حركية (الكاتا)، و قد إرتثينا في تحقيق هذا، إلىالإعتماد على خلفية نظرية توضح بشكل مناسب أهم التعاريف المتعلقة بالجانب التدريبي، و التغذية الراجعة. و شرح مفصل للرياضة الجيدو، و كذا لفئة العمرية مراد دراستها و هي (11-14) مع توضيح لوحدة الحركية (الكاتا) أما الباب الثاني فقد خصصناه للجانب الميداني (التطبيقي) وقد احتوى على فصلين الأول خاص بالمنهجية المتبعة في هذا البحث ،حيث نجد فيه كل ما يتعلق بعينة البحث، و مجالاته و الأدوات المستخدمة لإنجازه و كيف تم ضبط متغيرات البحث و الدراسات الإحصائية المتبعة ليختم هذا الباب بفصل ثاني خصص لعرض النتائج و تحليلها و من تم الخروج بالاستنتاجات و الاقتراحات المنبثقة عن هذه الدراسة.

[1] التغذية الراجعة المرجاة هي نفسها التغذية الراجعة المتأخرة.

مشكلـة :

لقد أصبح شائعا أن رياضة الجيدو تمتاز بعض جملها حركية بتعقيد و الصعوبة ، و جل المدربين يجدون صعوبة في نقل هذه الجمل الحركية إلى المبتدئين خاصة و غير المبتدئين ، و كذلك صعوبة الأداء و الذي يختلف بصورة واضحة من مهارة إلى أخرى داخل الجملة الحركية أو الكاتا ، حيث نجد أن كل جملة حركية لها خصائصها الديناميكية و الثبات و القوة و السرعة و الاتزان في الأداء ، و كذا توقيت الجيد في العرض إن جملة الحركية (الكاتا) لها أهمية كبيرة في رياضة الجيدو ، و هي بمثابة جواز السفر لعبور من رتبة إلى أخرى ، و لأن النجاح في الأداء يتوقف على المدرب و اللاعب في نفس الوقت أصبح لازما إيجاد حلول عملية من أجل وصول إلى الهدف. و لعل أهم مشكلة تقف في وجوه المدرب و المصارع مها هي مدى نجاعة التدريب العادي لوصول إلى تحكم في جملة الحركية (الكاتا) و ما هي الوسيلة التي تساعد في تثبيت المهارة الحركية في تصور الذهني للمصارع. من خلال التجربة للطالب تبين لنا أن جل المدربين يهملون هذه الجملة الحركية في السن المبكرة مما يجعلها أكثر تعقيدا مع مرور الوقت كما لا يستعملون أي وسيلة أو طريقة لتعزيز تدريبهم سواء كانت تغذية راجعة بمختلف أنواعها أو حتى وسائل تساعد على ربح بعض الوقت لتعلم و تثبيت المهارة الحركية، ومن هنا نطرح السؤال الأساسي التالي:

- ما هو تأثير استخدام بعض الأنواع التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات و جملة الحركية (كاتا) باستخدام الفيديو عند مصارعين (11-14) سنة؟

وجاءت التساؤلات الفرعية على النحو التالي:

- هل استخدام التغذية الراجعة بالفيديو يؤثر في تعلم جملة حركية مركبة (الكاتا) في رياضة الجيدو؟

-ما هي أحسن نوع من التغذية الراجعة بإستخدام الفيديو في تعلم جملة حركية مركبة (الكاتا) في رياضة الجيدو؟

أهداف البحث :

الهدف الرئيسي :

- التعرف على تأثير استخدام بعض الأنواع التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات و جملة الحركية (كاتا) باستخدام الفيديو عند مصارعين (11-14) سنة.

في حين جاءت الأهداف الفرعية كالتالي :

- التعرف استخدام التغذية الراجعة بالفيديو يؤثر في تعلم جملة حركية مركبة (الكاتا) في رياضة الجيدو.

- التعرف أحسن نوع من التغذية الراجعة بإستخدام الفيديو في تعلم جملة حركية مركبة (الكاتا) في رياضة الجيدو.

فروض البحث :

الفرض الرئيسي :

- يؤثر استخدام بعض الأنواع التغذية الراجعة ايجابيا في تعلم بعض المهارات و جملة الحركية (كاتا) واستخدام التغذية الراجعةالفورية بالفيديو هي أحسن نوع في تعلم هذه المهارة عند مصارعين (11-14) سنة.

الفرضيات الفرعية:

- يؤثر استخدام التغذية الراجعة بالفيديو ايجابيا في تعلم جملة حركية مركبة (الكاتا) في رياضة الجيدو.
- أحسن نوع من التغذية الراجعة بإستخدام الفيديو في تعلم جملة حركية مركبة (الكاتا) في رياضة الجيدو هو التغذية الراجعة الفورية.

مصطلحات البحث :

التغدية الراجعة: يشير (عطاء الله أحمد، 2006م ، 16) إلى أن التغذية الراجعة هي جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة (داخلية ، خارجية أو كلهما معا) قبل و أثناء أو بعد العمل. و تعتبر التغذية الراجعة من مفاهيم التربوية الحديثة التي ظهرت في النصف الثاني من القرن العشرين إلا أنها لقت إهتماما كبيرا من التربويين و مدرسين و علماء النفس.

التغذية الراجعة الفورية : تظهر من خلال تسميتها بأنها تكون بعد نهاية الأداء الحركي مباشرة حيث يقول (مفتي إبراهيم حماد، 2002) : التغذية الراجعة الفورية (السريعة) تأتي بعد الأداء مباشرة. كإنهاء إحدى المهارات الحركية فيتدخل المدرب لإعطاء التصحيحات اللازمة ، إذن هي تغذية راجعة خارجية تتصل و تعقب السلوك الملاحظ مباشرة.

التغذية الراجعة المرجاة:هي المعلومات التي يتلقاها المتعلم حول أداء بعد نهايته الأداء بفترة ، و تكون خارجية يقدم المدرب فيها التوجيهات و الإرشادات اللازمة لتعزيز السلوك و تطويره.

التعلم : يرى (إبراهيم بسيوني ، 1994م ، 86) أن التعلم هو عملية تغير مستمر في سلوك الفرد ، نتيجة اكتسابه المعارف و العادات و المهارات تحت شروط الممارسة، و من خلال التعايش المستمر و التفاعل مع الآخرين في الحياة العامة.

و يذكر (حسن علاوي، 1991م ، 123) بأن التعلم هو التغير في الأداء أو تعديل في السلوك عن طريق الخبرة و المران.

المهارة : المهارة هي قدرة الفرد على القيام بواجبات و أعمال محددة و بكفاءة عالية بدون جهد كبير أي إشراك العضلات العاملة فقط دون العضلات الأخرى و في زمن قصير.

التعلم الحركي : يذكر محمد عبد الغني نقلا عن شنابل (1987) أن التعلم الحركي هو عبارة عن عملية الحصول على المعلومات الأولية عن الحركة و التجارب الأولية للأداء و تحسينها ثم تثبيتها و تعتبر هذه العملية جزء من عملية التطور العام للشخصية الفرد.

الوسائل السمعية –البصرية : هي وسائل تعليمية تساهم في عملية التعليمية و التدريبية يعتمد فيها على الملاحظة و المشاهدة و السمع، و يعرف عنها على أنها غير مجردة ما دام يستعمل الإنسان بعض حواسه فيها و قد شهدت هذه الوسائل تطورا كبيرا في مردودها فأصبحت أكثر تطورا و أسهل إستعمالا كما إمتزت بدقة و توسع معلومات التي يمكن الحصول عليها بواسطة هذه الوسائل، و هذه الوسائل هي الأفلام السينمائية (فيديو) النماذج، الصور التوضيحية التي يمكن عرضها بواسطة آلات حديثة ساهمت بقسط كبير في تنوع و فعالية هذه الوسائل.

الكو دو كان : هي مدرسة الجيدو التي أنشأها الأستاذ "جيكارو كانوا" بطوكيو 1882م باليابان ، وتعتبر المرجع الرئيسي لرياضة الجيدو على مستوى العالم حتى الآن، حيث يتوافد عليها عدد كبير من ممارسين وإختصاصيين في هذه الرياضة من أجل رفع الكفاءتهم العلمية و المهارية.

الجيدو: هو المصارعة اليابانية ، و هو نوع من أنواع النزال مثله مثل المصارعة فنظرياته و طرق المستخدمة مبنية على رمي الخصم أرضا أو مسكه أو شل حركته، و تحكم في هذه الرياضة قوانين صارمة، و خاصة أصول ممارسة الرياضة بأخلاق.

الكاتا : هي مجموعة من مهارات الجيدو وضعتها مدرسة الجيدو "كو دو كان" هدف منها التحكم في الحركات مختلفة بطريقة جمالية و آلية مزدوجة (يمين – يسار) من أجل عرضها أمام الحكام بغرض إرتقاء في الدرجات العليا (DAN).

كما تمتاز هذه الحركات و تعقيداتها و متطلباتها المهارية العالية يصعب التحكم فيها بسهولة.

الدراسات و البحوث المشابهة:

تمهيد:

إن الهدف الأساسي من البحث و تسليط الضوء على دور التغذية الراجعة باستعمال الفيديو هو إيجاد طرق حديثة و تعزيز العملية التدريبية، عملية التي يمكن من خلالها مساعدة المدرب على تحسين الأداء المهاري لمصارعه، و لا شك أن هناك كثير من دراسات التي اهتمت بالتغذية الراجعة كوسيلة لتعزيز التدريب و التعلم الحركي نجملها في ما يلي :

1– دراسة : الريضي 1996 م (رسالة ماجستر)

– موضوعها : التعرف على تأثير التغذية الراجعة البصرية باستخدام الوسائل التعلمية على تعلم سباحة على الصدر.

– هدف البحث :

التعرف على مدى تأثير التغذية الراجعة باستعمال الفيديو على التعلم السباحة (على الصدر).

– إجراءات الدراسة :

أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة (اليرموك) حيث استملت الفنية البحث على (23) طالبا مقسمة إلى مجموعتين ضابطة و تجربية.

– أهم النتائج :

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية في المستوى المهاري لسباحة الصدر بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد المجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي كما وجدت فروق معنوية في القياس البعدي للزمن و التكنيك و معدل السرعة بين المجموعتين (التجربية و التقليدية) و لصالح المجموعة التجريبية.

2– دراسة : إيمان رغدي 1996 م ، رسالة دكتوراة

– موضوعها :تأثير التغذية الراجعة المرتبة عن طريق التصوير و العرض و عن طريق الشرح و النموذج في تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة.

– هدف البحث :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التغذية الراجعة المرئية عن طريق التصوير و العرض (النماذج) في تعلم بعض مهارات كرة الطائرة.

– إجراءات الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ممن يدرسن مقياس كرة الطائرة و عدد من (40) طالبة قسموا إلى مجموعتين التجريبية الأولى و عددها (17) طالبة، استخدمت معهن التغذية الراجعة الفورية بواسطة الفيديو، و مجموعة تجريبية ثانية و عددها (23) طالبة استخدمت معهن التغذية الراجعة بواسطة الشرح اللفظي و أداء النموذج.

– أهم النتائج :

و قد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح البعدي و ذلك لكلا مجموعتين التجريبيتين و كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الأداء المهاري في القياس البعدي بين المجموعتين و لصالح المجموعة التجريبية الأولى.

3– دراسة : عواطف صبحي عمارة 1995 م ، رسالة ماجستير

– موضوعها : تأثير التغذية الراجعة المدعمة باستخدام الوسائل التعلمية على تحسين أداء الضربة الساحقة في الكرة الطائرة.

– هدف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التغذية الراجعة المدعمة باستخدام الفيديو على أداء و دقة الضربة الساحقة المستقيمة بمراحل في الكرة الطائرة.

– إجراءات الدراسة :

طبقت هذه الدراسة على 18 طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية لبنات بالزقازيق ، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و تم استخدام الفيديو كتغذية راجعة مدعمة في البرنامج.

– أهم النتائج :

أسفرت هذه الدراسة عن أهمية استخدام التغذية الراجعة المدعمة بالفيديو و الذي له أثر ايجابي في تحسين الأداء الفني و دقة التوجيه لأداء الضربة الساحقة في الكرة الطائرة.

4– دراسة : بوداود اليمين 1989 م ، رسالة دكتوراة

– **موضوعها** :أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم.

– هدف البحث :

يهدف البحث إلى معرفة الطريقة الصحيحة و الناجحة التي يمكن اعتمادها في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم بواسطة وسائل تعزيزية لعملية التغذية الراجعة (وسائل السمعية البصرية).

– إجراءات الدراسة :

شملت عملية البحث على (120) لاعب مبتدأ (المرحلة 1) ، و في هذه المرحلة قام الباحث بإخضاع عينة التجربة على عرض بالفيديو لتعلم أهم مهارات في كرة القدم.

– أهم النتائج :

أظهرت نتائج الدراسة سهولة اكتساب المهارات الأساسية (كرة القدم) بواسطة التغذية الراجعة عن طريق الفيديو.

5– دراسة صبان محمد :

موضوعها:أثر الوسائل السمعية البصرية(الفيديو) على مستوى تعلم السباحة

هدف البحث :

يهدف البحث إلى معرفة أهمية الوسائل السمعية البصرية المتمثلة في الفيديو في تعلم السباحة الحرة لتلاميد(9–12)

إجراءات البحث :

و قد شملت عينة البحث 50 تلميذ من مدرسة ابن خلدون بمستغانم تتراوح أعمارهم ما بين (9–12)

أهم النتائج :

استنتج الباحث أن استخدام الوسائل السمعية البصرية الفيديو أثناء عملية التعلم السباحة الحرة لتلاميذ 9- 12 تساعد على تطوير مستوى السبا حين بشكل ملفت للإنتباه .

6- دراسة :عطاء الله أحمد 2004 م ، رسالة دكتوراة

– **موضوعها** :تأثير استخدام بعض أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

– **هدف البحث** :

معرفة تأثير استخدام أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة عند مختلف الجنسين.

– **الهدف الثاني** :معرفة أفضل أسلوب تدريبي بالتغذية الراجعة الفورية له تأثير أحسن في تعليم مهارة الإرسال، و التمرير و الإعداد في الكرة الطائرة.

– **إجراءات الدراسة** :

أجريت هذه التجربة العلمية على عينة مقصوه تتكون من 432 تلميذ منهم 216 ذكر و 216 أنثى من مجتمع أصل متكون من 523 تلميذا منهم 250 ذكر و 273 أنثى موزيع على ثلاث ولايات هي سعيدة و مستغانم و قسنطينة.

و قد وزعت عينة البحث بدورها إلى ثلاث عينات :

1) **عينة تجريبية** الغرض منها هو معرفة تأثير أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية على تعلم بعض المهارات الأساسية.

2) **العينة الضابطة** و الغرض منها هو البحث عن المقارنة بين نتائج التعلم عند المجموعات التجريبية باستخدام الأساليب المدروسة و نتائج العينة الضابطة التي نفدت عليها أساليب الخاصة.

3) **العينة الشاهدة** :الغرض من توظيفها في البحث هو ملاحظة مدى تأثيرها بعدم استخدام الأساليب المدروسة.

– **أهم النتائج** :

إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة فرضية البحث الأولى ذلك أن الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختيار القبلي و الاختيار البعدي هي فروق دالة إحصائيا لصالح الاختيار البعدي هند مجموعات البحث التجريبية و الضابطة.

7- دراسة : قاسمي بشير 2011 م ، رسالة دكتوراة

- موضوعها :تأثير استخدام بعض أنواع التغذية الراجعة في تعلم بعض مهارات السباحة عند المبتدئين بين 6 – 9 سنوات.

- هدف البحث :

الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على أثر كل من التغذية الراجعة المتزامنة ، التغذية الراجعة الفورية ، والتغذية الراجعة المضخمة ، و ما هي أحسن طريقة بالتغذية الراجعة من أجل تعلم بعض مهارات السباحة الحرة.

- إجراءات الدراسة :

أجريت التجربة العلمية على (60) طفل سباح مبتدأ وزعوا على أربع مجموعات ثلاثة تجريبية و واحدة ضابطة.

- أهم النتائج :

و بعد إجراء التجربة الرئيسية بالاعتماد على المنهج التجريبي و إجراء اختبار القبلي و البعدي توصل الباحث إلى أن استخدام مختلف أنواع من التغذية الراجعة أثر ايجابيا في تعلم المهارات المدروسة و أحسن هذه الأنواع هي التغذية الراجعة الفورية في كافة المهارات.

9- دراسة : إسلام محمد محمود سالم 2002 م ، رسالة ماجستير

- **موضوعها** : أثر استخدام بعض أساليب التغذية المرتدة على سرعة اكتساب و إتقان جملة التمرينات لطلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية.

- هدف البحث :

يهدف إلى التعرف على تأثير استخدام بعض أساليب التغذية المرتدة على سرعة اكتساب و إتقان جملة التمرينات لطلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية.

– إجراءات الدراسة :

طبقت هذه الدراسة على عينة من طلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية لبذين بالإسكندرية بلغ عددهم (60) طالبا حيث تم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين، و مجموعة ضابطة).

حيث خضعت المجموعة التجريبية الأولى و عددها (20) طالب لبرنامج تعليمي باستخدام التغذية المرتدة الفورية الداخلية الخارجية المدعمة بمعرفة الأداء ، و خضعت المجموعة التجريبية الثانية و عددها (20) طالب لبرنامج تعليمي باستخدام التغذية المرتدة الفورية الداخلية بمعرفة الأداء، أما المجموعة الضابطة و عددها (20) طالب فقد خضعت لبرنامج تعليمي باستخدام الشرح و النموذج و ذلك في تعليم جملة التمرينات قيد الدراسة.

– أهم النتائج :

أسفرت هذه النتائج عن تفوق المجموعتين التجريبيتين على المجموعة الضابطة ، كما توفقت المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية.

نقد الدراسات السابقة :

إن البحث الذي نحن بصدد إنجازه هو بحث يبر دور و تأثير التغديةالراجعةبإستعمالالفيديوعلى تحكم في جملة حركية (الكاتا) في الجيدو' وإرتأينا إلى إستعمال نوعين من التغذية الراجعة هي التغذية الراجعة الفورية و التغذية الراجعة المرجاة' و كلهما بإستعمال الفيديو ' و الملاحظ في الدرسات السابقة أن التغذية الراجعة بإستعمال الفيديو كانت موجودة و مستعملة في كثير من البحوث لكن في بحثنا فقد إستعملنا نوعان (الفورية _المرجاة) .

أمامن حيث العينة فقد استعملنا فئة العمرية (11_14) و هي الفئة العمرية الأكثر تأترا بعروض الأفلام و الصور و بناء تصور حركي جيد و ذلك حسب علماء النفس'أما في البحوث السابقة فقد كانت عينة المدروسة غالبا من المراهقة المتأخرة .

و كذلك من حيث نوع الرياضة المدروسة فقد رأينا أن جل الدراسات تناولت الرياضات الجماعية وقلة منها من تناول الريااضات الفردية و خاصة الجيدو و هذا ما جعلنا نتحفز أكثر .

البـــــاب الأول

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول :

جرت العادة في كل البحوث و الدراسات العلمية أن يخصص أصحابها جانبا للدراسة النظرية ،يتم التطرق فيها إلى كل ماله علاقة بالموضوع قيد الدراسة وما من شأنه أن يساعد الطالب في بحثه،كون هذه الدراسة النظرية في حد ذاتها ثمرة ما توصل إليه أصحابها من نتائج بحوث علمية ولذلك من الضروري ربطها بالجانب التطبيقي لما لها من أهمية في إثراء البحث .

ونشير هنا إلى أنه لايمكنا الإستفادة من الدراسة النظرية إذ لم تكن لها علاقة وطيدة بموضوع البحث ، وهنا تظهر قدرة الطالب في التعامل مع الدراسة النظرية ،إذ يجب توظيف في الجانب التطبيقي كل الأشياء التي يمكنها أن تساهم في إثراء البحث .

و بدورنا اعتمدنا في هذا الباب على الجانب النظري ،حيث احتوى على أربع فصول ، الأول خصص للتغذية الراجعة و أساليبها و طرق تقديمها كونها جوهر الظاهرة قيد الدراسة ، أما الفصل الثاني فقد خصص لتعلم الحركي ورياضة الجيدو ،ليأتي بعده الفصل الثالث الذي نجد فيه التدريب الرياضي الحديث

أهميته و دوره،والوسائل الحديثة المستعملة في التدريب، أما الفصل الرابع و الأخير فقد خصصنه للمتطلبات البدنية و المهارية لمرحلة العمرية (11-14) في رياضة الجيدو.

الفصل الأول

التغذية الراجعة

تمهيد

1 – مفهوم التغذية الراجعة

2 – أهمية التغذية الراجعة

3 – تصنيف التغذية الراجعة

4 – أنواع التغذية الراجعة

5 – طريقة عرض التغذية الراجعة

6 – وظائف التغذية الراجعة

7 – خصائص التغذية الراجعة

8 – مبادئ تقديم التغذية الراجعة

9 – توجيه التغذية الراجعة نحو الهدف

10. خلاصة

تمهيد :

إن المبتدئين و الأشخاص الذين يأتلفون مع المهارات الجديدة فإنهم غير قادرين على تصور الحركة و من ثم يلجأ المتعلم الى الحصول على المعلومات للتصحيح من خلال المصادر المختلفة و التي تساعد على تعديل مسار حركته اللاحقة و هذا ما يطلق عليه بالتغذية الراجعة ، و من ثم يمكن إجراء التغيرات اللازمة في المهارات الحركية .

و للتغذية الراجعة أساليب و أصناف مختلفة و متنوعة تساعد على بناء مهاراته الحركية في ظروف و أجال المعقولة والمحددة و بذلك يستطيع الفرد الإستمرار في العملية التدريبية .

1 – مفهوم التغذية الراجعة :

تلعب التغذية الراجعة دورا هاما في العملية التدريبية و في التعلم المهاري، و الحركي بصفة خاصة، في تقديم للمتعلم كمية ما تعلمه و عدد أخطائه و أنواعها ، بما أن الإنسان كائن حي يمكنه ضبط سلوكه لتحقيق أهداف معينة ، و معلومات التغذية الراجعة لها الأثر الكبير في توجيه المتعلم حيث تسمح للفرد بالتعرف على أخطائه و مقارنة أدائه بالمستوى المطلوب .

يشير (عطاء الله أحمد , 2006 م , 16) :إلى أن التغذية الراجعة هي جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة (داخلية ، خارجية أو كليهما معا) قبل أو أثناء أو بعد العمل لتعديل سلوك أو عند حدوث إستجابة مرادة ، كما أنها مهمة في عملية التعلم ، و هي لا تتوقف عند حد معين أو عند الوصول الى الإنجاز المرغوب فيه ، بل تتبع المتعلم خلال جميع مراحل التعلم وتسير معه وهذه المعلومات تتغير تبعا لهدف و نوع الإنجاز (الاستجابة) حيث تكون المعلومات ملائمة لمستوى المتعلم و مرحلة التعلم.

و يذكر (عادل فاضل , 2006 م ,10) :أن المقصود بالتغذية الراجعة هي عملية المقارنة بين ما يصدر عن المتعلم و ما يهدف إليه فيعمل على تصحيح أدائه ، أو عودة و رجوع المعلومات و ما يهدف اليه بعد إستجابته الحركية كي يعدل فيه .

كما يشير (مفتى ابراهيم حماد , 1997 م , 152) :أن التغذية الراجعة هي عبارة عن المعلومات التي توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء المنفذ .

و يشير (سعيد خليل الشاهد ,1995 م, 49):إلى أن التغذية الراجعة في مجال التعلم الحركي هي عبارة عن معلومات تشير إلى خطأ في الأداء الحركي أو في نتائج هذا الأداء , و يضيف بأن للتغذية الراجعة بمختلف أنواعها دورا أساسيا في التعلم الحركي ،فإذا كان التكرار في غياب التغذية الراجعة ينتج عنه زيادة في الجهد و الوقت اللازمين لحدوث التعلم كنتيجة لعدم معرفة المتعلم بأخطائه كما أن التعلم المبني على الخطأ في االأداء يؤدي الى تباتها في الممرات العصيبة و بالتالي يصعب تصحيحها .

و يعرفها (محمد حسن علاوى , 1977 م, 189): بأنها هي الخاصية التي تتميز بها تظم التحكم المعلقة و تشير الى المعلومات المرتدة التي توضح القدرة على الإحساس بالأخطاء و القيام بعملية التصحيح، كما يذكر (صالح محمدى أبو جادو ,1998 م, 336): بأن التغذية الراجعة تساعد على توفير المعلومات عن مدى التقدم الذي يتم إحرازه في اتجاه بلوغ الأهداف المرجوة بحيث تساعد هذه المعلومات في الحكم على صلاحية العمل أو في إكتشاف جوانب العمل التي تحتاج إلى جهد إضافي، و ذلك وفق أهداف محددة و خطوات معروفة .

كما يذكر (أحمد أمين، 1992 م , 238): أنه يمكن التعرف على ماهية التغذية الراجعة من خلال طبيعة العمليات التي يقدم بها الفرد أثناء محاولاته المستمرة لإكتساب المهارة الحركية الرياضية، و هذه العمليات تحدث حسب الترتيب التالي :

1 – 1 – يحدد المتعلم الهدف الحركي عن طريق و صف المعلم أو المدرب للمهارة أو البيان العملي الذي يؤديه أو عن طريق الصور أو الأفلام التي توضح طريقة الأداء أو عن طريق كل هذه الأساليب مجتمعة .

1 – 2- يصدر المتعلم مجموعة من الاستجابات الحركية ينتقيها من ضمن مجموعة من الإستجابات التي يستطيع إصدارها و التي يتوقع من خلالها تحقيق الهدف .

1-3 – يحقق المتعلم من خلال هذه الإستجابات نتيجة معينة يدرك أثارها إما بطريقة ذاتية حيث تمده حواسه بمعلومات عن مدى صحة أو خطأ هذه الاستجابات ، أو عن طريق مثيرات خارجية تحدد له أيضا مدى النجاح أو الفشل و تأتي إليه إما عن طريق المدرب أو الزملاء أو من الصور و الأفلام التي تم تسجيلها .

1 – 4- يقارن المتعلم بين النتيجة التي حققتها إستجابته الحركية و بين الهدف الحركي الذي يسعى إلى تحقيقه و عن طريق هذه المقارنة يحدد مقدار الفرق بين النتيجة و الهدف .

1 – 5- على ضوء الفرق بين النتيجة التي حققها المتعلم و الهدف الذي يسعى إليه يصدر خلالها محاولته التالية مجموعة من الإستجابات يحاول أن تكون أقرب إلى الهدف .

و هكذا تقترب محاولات المتعلم المستمرة خلال التدريب الرياضي شيئا فشيئا نحو تحقيق الهدف الحركي موضوع التعلم إلى أن يتم له ذلك فنقول أن أداءه أصبح قريبا أو مطابقا للهدف الحركي .

مما سبق ذكر من تعاريف متعددة للتغذية الراجعة تبين للطالب أنها جميعاتدل على تقديم المعلومات للفرد عن أدائه لتعديل الإستجابة الخاطئة ، و تثبيث الصحيح منها ،وأن مصدرها قد يكون متنوعا إما مدربا أو زميلا أو صورا و أفلاما تمثل الإستجابة المراد تحقيقها.

2 – أهمية الغذية الراجعة :

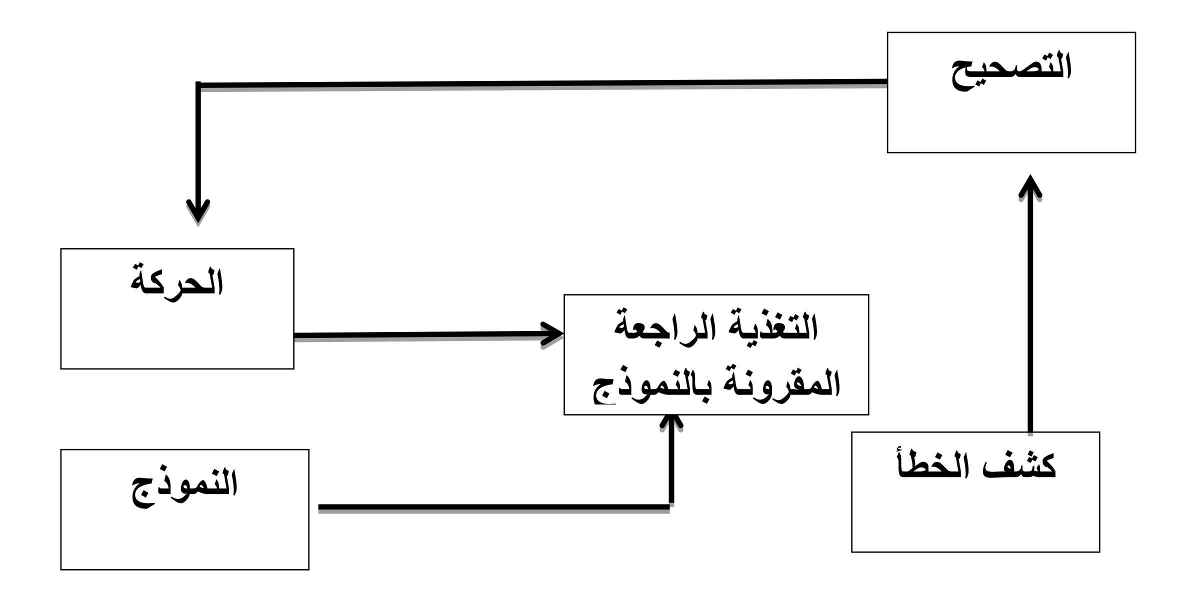
إن للتغذية الراجعة أهمية كبيرة في التعلم بصفة عامة و التعلم الحركي بصفة خاصة إذ يذكر (عباس أحمد السامرائي , 1996 م):في إحدى محاضراته أن التغذية الراجعة حالة ضرورية في التعلم , كما يضيف أن من أسباب ضعف العملية التعلمية هو غياب التغذية الراجعة أو قلتها .

و يضيف (فؤاد حطب ، 1986 م، 494):أن بعض أنواع التعلم لا يمكن إكتسابها و خاصة المهارات الحركية) إلا بمعرفة النتائج أو ما يسمى التغذية الراجعة الإخبارية .

و يتفق كل من (غازي السيد يوسف ،1990, 83 ومفتي ابراهيم حماد ،1998م، 183) :على أن التغذية الراجعة لها أهمية كبيرة عند تعليم الناشئين و المبتدئين المهارات الحركية ، حيث أن تصورهم للمهارات غير مكتمل ، و بذلك تكون الحاجة إلى إستخدام معلومات التغذية الراجعة لتحسين تصورهم و أدائهم لهذه المهارات كما أنها تساعد على وضع إطار علاجي يحدد ما يجب على المتعلم القيام به.
كما يذكر كل من (محمد عبد الغني عثمان ،1993 م،77 ،محمد حسن علاوي 1997م،128): أن التغذية الراجعة تعد من وسائل التعزيز حيث أن نتائج الأداء المصحح والذي يكافأ إيجابيا سوف يؤدي الى إنطفاء السلوك أو إنقاصه .
و كثيرا ما تحقق التغذية الراجعة الإيجابية وظيفة الدافعية، فبدون المعلومات المصححة سرعان ما يفقد المتعلم الحماس و الرغبة في إستكمال عملية التعلم .

ويوضح(PIERRE-SIMON,19,156)دور التغذية الراجعة في الكشف عنالأحطاء في الشكل التالي:

شكل رقم (1) عملية التغذية الراجعة و الكشف عن الأخطاء



و هذا ما أكدته دراسة (محمود محمد حسن ،2001م ، 168) :على أن التغذية المرتدة ترشد الشخص المبتدأ عند الخطأ و الصواب و تدله على الحركات التي تحتاج إلى تغير ، و لذا فهي تعد أهم عامل يضبط أداء أو تعلم المهارات الحركية .

يرى علماء النفس أن التغذية الراجعة تعد وسيلة أولية للتعزيز ، حيث أن نتائج الأداء المصحح و الذي يكافأ إيجابيا سوف يؤدى الى زيادة و تحسين السلوك و المحافظة عليه ، بينما الإستجابات الخاطئة سوف تؤدي اليإنطفاء السلوك أو انقاصه ، وكثيرا ما تحرك التغذية الراجعة الإيجابية الدافعية حيث ثبت أن بعض أنواع التغذية الراجعة تكون ضرورية لمضاعفة مستوى دافعية المتعلم و بدون معلومات التغدية الراجعة سرعان ما يفقد المتعلم الحماس و الرغبة في إستكمالعملية التعلم (غازي السيد يوسف ،1990م،129).

مما سبق يرى الطالب أن التغذية الراجعة تلعب دورا هاما في التعلم، فتساعد المتعلم على ربح الوقت لكسب مهارات الحركة المطلوبة،كما أنها تعد الوسيلة الأنجع لتصحيح الأخطاء ، مما يسمح للمتعلم بتعديل أدائه على ضوء ما يحصل عليه من معلومات .

3- تصنيف التغذية الراجعة :

لتصنيف التغذية الراجعة لابد من معرفة مصدرها و طرق إستخدمها من أجل تعزيز استجابة الرياضيين للواجب بصورة ايجابية . إن تصنيف التغذية الراجعة ،يمكن يتبع عدة متطلبات و يذكر في هذا السياق (مفتي ابراهيم حماد ،1997م، 182) :

1 – تصنيف التغذية الراجعة تبعا للهدف

2 – تصنيف التغذية الراجعة تبعا للمصدر المعلومات

3 – تصنيف التغذية الراجعة تبعا لتوقيت استخدمها

3 – 1 –التغذية الراجعة طبقا للهدف منها :

يذكر نفس المصدر أنها تنقسم إلى ثلاثة أنواع رئيسية :

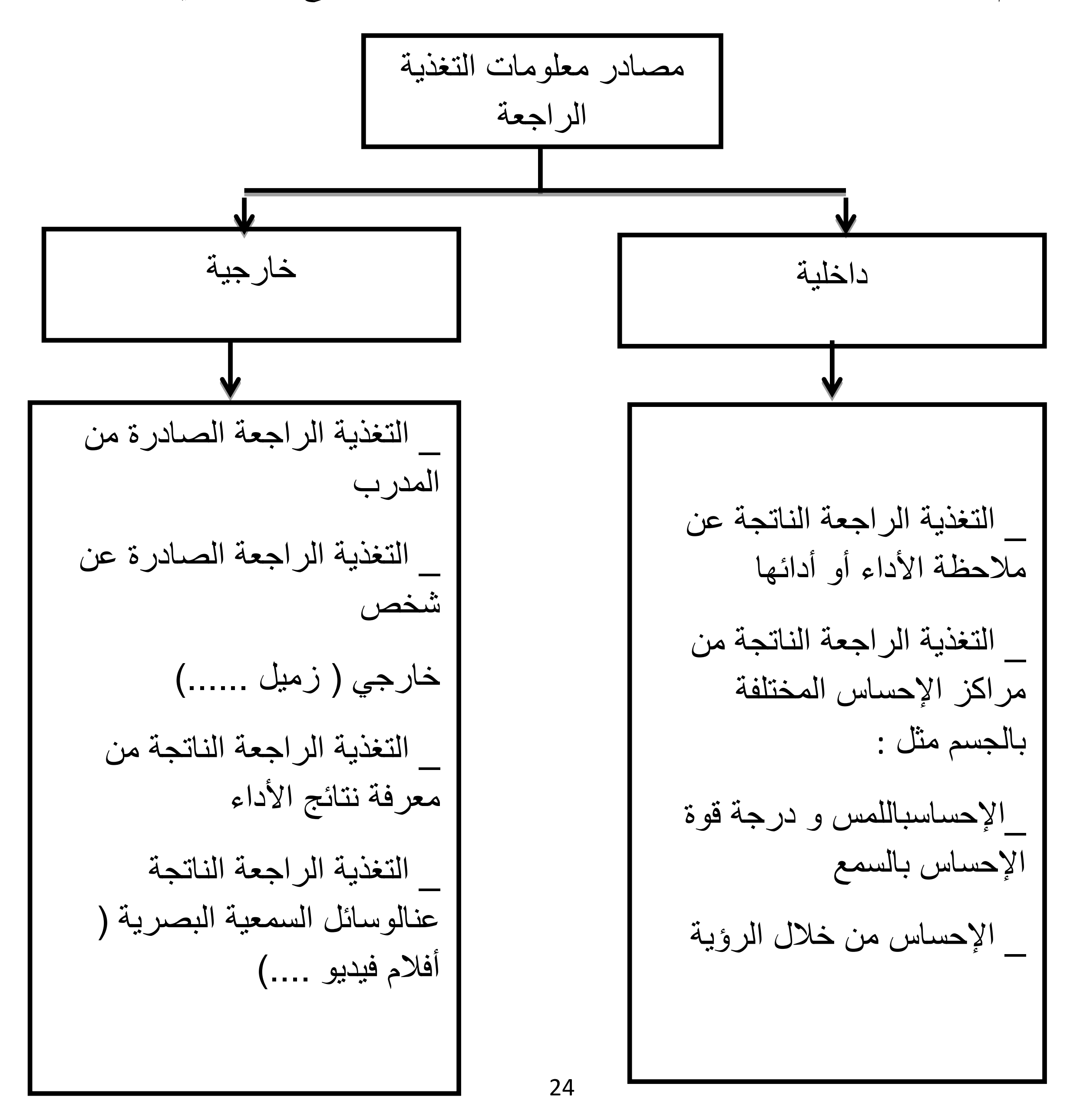
أ – التعرف على مستوى الأداء

ب – التعرف على نتائج الأداء

ج – إمداد المتعلم بالأخطاء التي حدثت ،وكيفية إصلاحها

3 – 2) تصنيف التغذية الراجعة طبقا لمصدر المعلومات :

تنقسم التغذية الراجعة من حيث مصادر المعلومات طبقا لمصدرين أساسين يوضح الشكل التالي :



3 –3– تصنيف التغذية الراجعة طبقا لتوقيت استخدامها :

يمكن تصنيف التغذية الراجعة طبقا لتوقيت استخدامها كما يلي :

أ – تغذية راجعة أثناء الأداء فعلى سبيل المثال يستخدم المدرب هذا النوع من التغذية الراجعة أثناء تنفيذاللاعبينلإحدىمهارات السباحة أو الجمباز ....

ب . التغذية الراجعة سريعة بعد الأداء مباشرة و تتم بعد إنهاءاللاعبينلإحدى المهارات الحركية كالتغذية الراجعة من جانب المدرب بعد إنهاء التصويب على سبيل المثال

ج – التغذية الراجعة بعد الانتهاء من الأداء بفترة

مثل تلك التي يقدمها المدرب بعد يوم أو اثنين من انتهاء المباراة

4 – أنواع التغذية الراجعة :

يذكر (أحمد أمين ،1992 م،214) :أنه نظرا لأهمية التغذية الراجعة في المواقف التعليمية فقد نالت الدراسات الهادفة إلى التعرف على أنواعها و مصادرها جانبا كبيرا من إهتمام علماء النفس المهتمين بالتعلم و قد أسفرت هذه الدراسات عن الأنواع التالية.

4 – 1– التغذية الراجعة الخارجية :

و هي تلك التغذية التي تتم بمثيرات نابعة من خارج المتعلم و تشمل على أكثر من نوع من المعلومات وتأتي للفرد من أكثر من مصدر و قد تكون فورية أومرجئة ,و هذه التغذية تتمثل في الأنواع التالية :

– تغذية بمعلومات عن طبيعة الأداء , وهذه المعلومات يستقبلها الفرد إما خلال العمل مثل تلازم إعطاء المعلومات مع الاستجابة أو بعد الانتهاء من الأداء مباشرة أو بعد فترة من الزمن ، وتكون إما بطريقة سمعية من خلال تعليق المدرب أو وصفه للأداء الصادر ، أو بطريقة بصرية عن طريق عرض الأفلام و تصويرها للأداء بمراحله المختلفة.

– تغذية بمعلومات عن نتيجة الأداء ، و هي عادة ما يستقبلها الفرد في نهاية العمل أو عقب أداء محاولة كاملة منه عن طريق المدرب أو الزملاء أثناء التدريب أو عن طريق الحكم أو الجمهور أثناء المباراة .

4 – 2– التغذية الراجعة الذاتية :

و هي تلك التغذية التي تتم بمثيرات نابعة من الفرد نفسه تشمل على أكثر من نوع من المعلومات ،وهي تغذية فورية خلال الأداء أو عقب الانتهاء منه مباشرة و تتمثل في النوعين الاثنين :

أ – التغذية بمعلومات عن النتيجة التي حققها الأداء في البيئة الخارجية و يستقبلها الفرد بأعضائه الحسية في نهاية الأداء أو عقب إنتهاء الأداء أو عقب إنتهاء محاولة كاملة منه ، فيتعرف من خلالها على مدى تحقيقه للواجب الحركي الذي يهدف إليه .

ب – تغذية بمعلومات عن طريق الأداء و طبيعته ، و هذه المعلومات يستقبلها الفرد خلال الأداء عن طريق إحساساته الداخلية مثل الإحساس بقوة الدفع العضلي و الإحساس بحركات المفاصل وأوضاع أعضاء الجسم المختلفة .

يمكن أن تعطى التغذية الراجعة أثناء الإستجابة أو بعدها ، عندما يزود الفرد بالمعلومات أثناء أداء المهارة تعرف بالتغذية الراجعة الفورية ، و عندما يزود اللاعب بمعلومات بعد إنتهاء الأداء تعرف بالتغذية الراجعة المرجاة ، و تأخير التغذية الراجعة الفورية يجعل المهارة أكثر تفككا .

4 – 3–التغذية الراجعة الفورية :

يذكر (عطاء الله أحمد ،1996م،19) بأنها تكون بعد نهاية العمل مباشرة و هدفها يدل عليه اسمها:التغذية الراجعة الفورية .

كما يذكر (فتحي إبراهيم حماد ،1996م، 176) :أن التغذية الراجعة سريعة بعد الأداء مباشرة تتم بعد إنتهاءإحدى المهارات الحركية كالتغذية الراجعة من جانب المدرب ، وطبقا لمصدر توقيت استخدامها فهي تكون بعد نهاية العمل و تكون خارجه , كما يمكن أن تكون تدعيمية أو تكميلية ،كما كانت التغذية الراجعة فورية كلما كان التصحيح صحيحا .

و من خلال التقسيمات المتعددة لأنواع التغذية الراجعة يرى الكاتب و يتفق مع الباحث (قاسمي بشير 2011م،28) :أنه يجب استعمال و دمج كل أنواع التغذية الراجعة المختلفة على النحو التالي :

1 – **التقسيم من حيث الإحساس :**

_ التغذية الراجعة السمعية _ التغذية الراجعة البصرية _ التغذية الراجعة السمعية البصرية

2 – **التقسيم من حيث الكم :**

_ التغذية الراجعة العامة _ التغذية الراجعة المحددة

3 – التقسيم من حيث التوقيت :

_ التغذية الراجعة الفورية _ التغذية الراجعة المرجئة _ التغذية الراجعة المتزامنة

5 – طريقة عرض التغذية الراجعة :

من أجل أن يكون المعلم أو المدرب في الصورة الصحيحة التي من خلالها يعطى التغذية الراجعة للاعبين فلابد أن يعرف جيدا كيف يعرض أو يعطي هذه المعلومات بالقدر الكافي و المناسب ,من أجل تجنب الإسهاب و الإطناب، حتى يتفادى تراكم المعلومات لدى اللاعبين .

و منه يذكر (عطاء الله أحمد ،2006م،211) أنه عدة مصادر و علماء يتفقون من بينهم (عباس أحمد السامرائي و داريل سايد نتوب) :أنه أحسن طريقة لتجنب الإسهاب، و تعزيز قوة التغذية الراجعة يكون بزيادة نسبة عرضها الجيد ، بشرط أن تحتوي على المعلومات المفيدة ذات القيمة العالية و المغزى الجيد

و يضيف نفس المصدر أنه يجب أن تكون التغذية الراجعة خاصة بالمهارة و تأخذ بعين الاعتبار جنس التلاميذ و أعمارهم ، و مستوياتهم و قد قسمها (داريلسايدنتوب) :إلىالتغذية العامة ، و التغذية الراجعة غير الشفوية و كذلك التغذية الراجعة ذات المحتويات القيمة و العلاقات المتداخلة .

إنالإلمام الجيد و معرفة أنواع التغذية الراجعة سوف يساعد المدرب على تنفيذ تدريبه بصورة جيدة ، كما أنه يجعله يستعمل أنواع مختلفة للتغذية الراجعة بالصورة الصحيحة و التي تتطلبها المهارة .

6 – وظائف التغذيةالراجعة :

يذكر (عادل فاضل علي ،2006م،144) :إنللتغذية الراجعة ثلاث وظائف مهمة في تعليم المهارات و الأداء و هي :

أ – التحفيز

ب – الثواب و العقاب

ج – معلومات لتصحيح الأخطاء

6 – 1– التغذية الراجعة كعامل محفز :

كلما حاولت جهدا كلما قضيت وقتا أطول في تعلم المهارة التي ليس لديك فكرة عن أداءكلها, فإن التغذية الراجعة تلعب دورا في تشجيع و توجيه تصرف اللاعب بشكل صحيح و عادة يقول المدرب (أنت جيد يا محمد و لكن تحتاج إلى تكرار ها مرة أخرى) إن هذه الجملة تشجع اللاعب للتدريب وتعطيه اندفاعا أكثر.

التغذية الراجعة كذلك تؤثر على الدافع في تحديد الأهداف و تقويمها ، فمعظم الرياضيين مع مساعدة مدربيهم يضعون أهداف أدائية لأنفسهم ،التغذية الراجعة الداخلية أو الخارجية تخبرهم عن تقدمهم باتجاه تلك الأهداف،إذ أن التغذية الراجعة أثبتت أن الرياضي يتحسن ،إذا هذا النوع من المعلومات تكون مؤقتة لديهم وسببا في تحسن أدائهم الحالي حتى الوصول إلى الهدف .

6 – 2– التغذية الراجعة كمفهوم ثواب أو عقاب :

الثواب يعني كل حدث يزيد الفعل المحدد في تكرار أداء معين تحت ظروف متشابهة أما العقاب فهو العكسإذ يعني كل حدث يقلل الفعل المحدد في تكرار أداء معين .الثواب و العقاب يعملان و فق قانون خاص ، فالأفعال التي يتبعها التكريم تميل إلى أن تتكرر بينما الأحداث المتبوعة بعقاب تؤدي إلى عدم تكرارها ، فمثال على التغذية الراجعة الداخلية التي تخدم على شكل ثواب هو الرضا من مشاهدة كرة اللاعب أن يتحرك في تنفيذالإرسال، و لتكرار هذا الإحساسبالرضا سوف يحاول اللاعب أداء هذا الإرسال نفسه مستقبلا و تحت الظروف نفسها.

أما المثال عنالتغذية الراجعة الخارجية كعامل ثواب هو مديح و تشجيع المدرب،مثال: (ضربة جيدة، أداء جيد...) و يمكن أن يكون نوع التشجيع بالإشارات مثلاالإشارة بالإبهام ....

6 – 3–التغذية الراجعة كمعلومات لتصحيح الأخطاء :

لاشك بأن أهم جزء في التغذية الراجعة في تعلم المهارات الحركية هي المعلومات حول شكل الحركة وخصوصا الأخطاءالحركية المرتكبة ، إن هذه التغذية الراجعة تعطي طرائف لتحسين الأداء و هي السبب الذي يجعل المدرب هو المعلم الوحيد في تعلم الحركة أو المهارة ,فقد المدرس المختصين و الخبراء يعرفون التكتيك الصحيح للأداء و كيفية إعطاء معلومات حول الأداء .

7 – خصائص التغذيةالراجعة :

يشير (أحمد عبد الفتاح عمران ، 2003م،34):إلى أنه يعد ميكانيزم التغذية الراجعة العصبية أحد أهم الميكانيزمات التي تضم مختلف الوظائف الحركية و الذي يلعب دورا هاما في منظومة التحكم الحركي للمفاصل المختلفة ، و يعرف ميكانيزم التغذية الراجعة بأنه تلك المعلومات العائدة إلى الجهاز العصبي المركزي عن الحركة نفسها بينما يكون الأداء مستمرا و تسمى (معرفة عن النتائج) فالتغذية الراجعة هي الوسيلة التي تسمح للفرد بمقارنة ماذا خطط ليفعل مع ماذا أدى بالضبط ،كما أن هذا الميكانيزم يسمح للفرد بتقدير ماذا سوف يوف يؤدى في الحركة التالية :

8 – مبادئ تقديم التغذيةالراجعة :

يذكر (عادل عبد البصير على ،2004م،317) أن من أهم هذه المبادئ ما يلي :

1 – لا تبالغ في كمية التغذية الراجعة المقدمة

2 –كن محددا

3 – لا تؤجل التغذية الراجعة

4 – إجعل التغذية الراجعة ايجابية دائما

5 – استمر في تقديم التغذية الراجعة بشكل متكرر خاصة مع المؤدين الجدد

6 – استخدام التلميحات و العبارات ذات الدلالات

7 – استخدام عدد من المداخل

8 – استخدام النماذج المرئية و السمعية في التغذية الراجعة.

9 – توجيه التغذية الراجعة نحو الهدف :

يذكر (عطاء الله أحمد ،2006م،212) يجب أن نوجه التغذية الراجعة نحو الهدف أي أننا نقصد بذلك خدمة الهدف الموضوع , وتصحيح الأخطاء التي يقوم بها اللاعب تجاه تحقيق الهدف الذي نريد الوصول إليه . و يضيف (عطاء الله أحمد) :هذا مذهب إليه أيضا كل من (عباس أحمد السامائي وداريل سايد نتوب): بأن الخطأ الشائع هو إعطاء التغذية الراجعة لأجزاء من الحركة ليست في المقصودة من عملية التعلم فمثلا إذا كان الهدف التعلم دقة في الإرسال, يكون من الخطأ توجيه التغذية الراجعة والتأكيد على سرعة الإرسال فليس هذا المطلوب من العملية التعليمية ، و يجب كذلك التأكيد على هدف التدريس والتدريب أولا،و ليس على الجوانب الثانوية فيه ،فتوجيه التغذية الراجعة يجب أن يكون توجيها

سليما وليس هذا فقط ،بل يجب أيضا أن نعطي التغذية الراجعة في الزمان و المكان الصحيحين ،و ماعلى المدرب إلا أن يجدالوقت المناسب لإعطاءالإشارة الكاملة والمناسبة ،حتى تكون التغذية الراجعة أكثر تأثيرا.

من خلال التعاريف و المفاهيم السابقة ، نستشف أن التغذية الراجعة هي جميع المعلومات التي يمكن الحصول عليها على طريق العملية التدريبية من مصادر مختلفة (داخلية أو خارجية أو كليهما معا) و ذلك قبل أو أثناء أو بعد العمل من أجل تعديل سلوك أو استجابة مراد حدوثها.

خلاصـة :

إن التدريب و التغذية الراجعة هما العنصران الأساسيان في عملية التعليم و الأداء و قد تبين أنه كلما زاد التدريب زاد الإحساس بالمهارة و زادت معه التغذية الراجعة الداخلية بحيث يتمكن المتعلم أو اللاعب من تشخيص أخطائه بنفسه و كذلك يقل اعتماده على التغذية الراجعة الخارجية و التي تأتي من المدرب وعلى المدرب معرفة شيءهام ،وهو أن مهامه في المقام الأول تصحيح الأخطاء و التأكيد على مثاليةالأداء والتعامل مع الحالات التدريبية بزاد علمي كافي ، هكذا يرى الطالب التداخل بين العملية التدريبية والتغذية الراجعة .

الفصل الثاني

التعليم الحركي و رياضة الجيدو

1 – مفهوم التعلم

2 – مفهوم المهارة

3 – مفهوم الحركة

4 – مفهوم التعلم الحركي

5 – شروط و مراحل و طرائق التعلم الحركي عند الناشئين

6 – مراحل التعلم الحركي

7 – مراحل و خطوات تعلم المهارات الحركية للناشئين

8 – رياضة الجيدو (نشأتها و مفهومها)

9 – تعريف رياضة الجيدو

10 – مبادئ رياضة الجيدو

تمهيد : يعتبر التعلم الحركي إحدى المواضيع الهامة التي صب علماء النفس و غيرهم جهودهم من أجل إجاد أحسن الطرق و السبل أولا لتفسيره و تانيا لأجل معرفة أحسن الطرق و أنجعها من أجل أن يصبح التعلم الحركي سهل المنال ،و إن اختلف بعض العلماء في تفسير هذا الى أن التعلم الحركي أصبح أكثر وضوحا و مفهوما من ذي قبل .

1 – مفهوم التعلم :

يعرف التعلم بأنه التحسن التابث في الأداء الناتج عن التدريب، و هذا ما ذهب إليه (وجيه محبوب ،1990م،12): حيث ذكر أن التعلم هو ناتج عن تغيرات التي تحدث خلال خبرة معينة لتعديل السلوك الإنساني , و الذي تفرضه عليه حاجته و دوافعه ،و يرى أيضا أن التعلم عبارة عن التغيير في السلوك الناتج عن الاستشارة .

كما يعرف (عباس أحمد صالح السمراني، 1995م) :في احدى محاضراته أن التعلم هو تعديل في السلوك عن طريق الخبرة .

و يذكر (عطاء الله أحمد،2006م،27): أن التعلم هو عملية تغيير مستمرة في سلوك الفرد،نتيجة اكتسابه المعارف و العادات ،تحت شروط الممارسة و من خلال التعايش المستمر و التفاعل مع الأخرين (الحياة العامة).

كما يشير (أحمد خاطر و عصام حلمي ،1990م،87): بأن التعلم يسود كل أنواع النشاط الانساني ولابد أن تعرف كيف يتعلم الفرد و كيف يتحدد إطار التوجيه من أجل تحسين و تطوير موقف الممارسة.

و يرى (مهدى محمود سالم،2002م،14) :بأن نتائج التعلم تظهر لدى الفرد من خلال ألوان النشاط الذي يقوم به .

2 – مفهوم المهارة:

تشير كلمة المهارة الى كفاءة الشخص في الأداء الحركي كما تعرف أيضا بأن المقدرة على التواصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع أقل بدل للطاقة في أقل زمن ممكن هكذا عرفها (مفتى ابراهيمحماد،1996م،130)

3 – مفهوم الحركة:

يعرف (عطاء الله أحمد،2006م،27):الحركة عند الانسان بأنها تحرك الجسم الإنسان من موضع الى أخر أو اذا تحرك أحد أعضاء الجسم سميت حركة .

ويرى (محمد يوسف الشيخ،1990م،13) :على أن كلمة حركة تطلق على إنتقال أو دوران الجسم أو أحد اجزائه سواء كان بغرض أو بدونه ،و لابد للحركة سواء كانت إنتقالية أو دورانية أن تكون لها سرعة تابتة أو متغيرة .

و من خلال هذه التعاريف يتضح أن جسم الانسان هو في حركة دائمة فوق سطح الارض و ذلك نتيجة لعوامل داخلية و خارجية ،يراد بها تفوق على صعاب ،و تحقيق الذات.

4 – مفهوم التعلم الحركي :

يتأسس تدريب المهارة الحركية على عملية إنتقال المعلومات من المدرب الرياضي إلى اللاعب في إطار عملية التعلم الحركي حتى يمكن الإرتقاء بمستوى قدرات اللاعب المهارية إلى أقصى درجة تسمح بها إمكانياته واستعداداته .

و التعلم الحركي يقصد به التغير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب الرياضي و ليس نتيجة للنضج أو تأثير بعض العقاقير المنشطة و غير ذلك من العوامل التي تؤثر على الأداء او السلوك الحركي هكذا عرف (مفتي ابراهيم حماد،1996م،130) التعلم الحركي .

كما يذكر (عصام الذين متولى عبد الله ،2006م،77) :أن التعلم الحركي ضبطا للسلوك الحركي كردود أفعال للبيئة المحيطة بمتغيراتها المتعددة و لعل في هذا إشارة واضحة إلى أن التعلم الحركي لا

يرتبط بإنقباضات العضلات أو حركة الجسم الى الأعضاء فقط و إنما ترتبط هذه الحركة بجوانب عقلية معرفية و أسس ميكانيكية و فسيولوجية و نفسية و إجتماعية تشكل أسسا علميا للتعلم الحركي .

كما يوضح (محمد حسن علاوى،1997م،67): أن التعلم الحركي بأنه عملية تحسين التوافق الحركي ويهدف إلى إكتساب المهارات الحركية و القدرات البدنية و السلوك الحركي المناسب للموقف.

و يرى (عصام الين عبد الخالق،2000م،187) :أن التعلم الحركي هو عملية إكتساب و إتقان و تثبيت المهارات الرياضية خلال الإعداد التكتيكي و تتطلب هذه العملية مساهمة الرياضي الإيجابية في تنفيد الأهداف المحددة.

و يمكن الخلاص بأن التعلم الحركي ماهو إلا تعلم المهارات الحركية و الحسية ناتج عن قيام الفرد المتعلم بجهد مما أدى إلى تغير سلوكه الحركي إلى الأفضل .

و الأمر الهام و الذي يجب إدراكه تماما في عملية تعليم الناشئين أو تدريبهم بشكل عام حسب (مفتي ابراهيم حماد،1996م،139): هو أن التعلم و النضج أمران مهمان لتعلم المهارات الحركية الجديدة بالرغم من وجود هذا الإرتباط بينهما في عملية التعلم الحركي إلا أن هناك أوجه إختلاف بينهما يجب توضيحها فيما يلي :

- أن التعلم عملية إرادية لابد أن يقوم فيها الفرد المتعلم بنشاط معين و نتيجة هذا النشاط تحدث عملية التعلم في حين أن النضج عملية لا إرادية تحدث تلقائيا دون إشتراك الفرد فيها .
- أن التعلم يؤدي إلى حدوث إستجابات جديدة لدى الفرد المتعلم لا تحدث لدى الفرد غير المتعلم، في حين أن النضج يؤدي الى ظهور أنواع عامة من السلوك تظهر لدى جميع الاسوياء في نفس العمر حتى ولو وجد إختلاف في العوامل المؤثرة .

5 – شروط و مراحل و طرائق التعلم الحركي عند الناشئين :

إن التعلم الجيد يخضع لشروط و ظروف معينة حتى يكون جيدا و فعال ،و يتفق هذا الحد (عطاء الله أحمد،2006م،138): مع مجموعة من العلماء و مصادر أن التعلم الحركي يخضع لشروط و حددها فيما يلي :

5 – 1– النضج :يقصد بالنضج الوصول الى حالة النمو الكاملة ، أي التغيرات الداخلية في الكائن الحي التي ترجع الى تكوينه الغير بيولوجي و العضلي ،و التغيرات التي ترجع الى النضج هي نتيجة التكون الداخلي للفرد .

و يؤكد (حمانة البخاري) حسب (عطاء الله أحمد ،2006م،138) :أن النضج هو عامل أساسي للتعلم .

5 – 1–1– النضج العقلي :

المتعلق بعمليات العصبية المرتبطة بالجهاز العصبي ،أو درجة النمو العامة في الوظائف العقلية المقرونة بالأمر الذي يتعلمه الطفل .

5 – 1–2– النضج الجسدي (العضوي) :فهي المتعلقة بالنمو الجسمي السوي لأعضاءالجسم المتصلة بالوظائف التي يتعلم الفرد مجالها . و من هنا فان النضج عقلي و جسدي كل متكامل . ويلخص (محمد مصطفى زيدان) و (رمزي غريب) العلاقة بين النضج و التعلم حسب (عطاء الله أحمد،2006م، 139) في :

ـ إن التعلم عبارة عن تغير يحدث نتيجة لنشاط يقوم به الكائن الحي ، أما النضج فهو عملية طبيعية متتابعة تقدمية تحدث في الحالات التي يكون فيها أعضاء الجسم في حالة خمول كالنمو مثلا .

ـ إن النضج عملية نمو مستمرة تحدث دون إرادة ،أما التعلم فهو عملية تأتي من الداخل ، و تعتمد اعتمادا نسبيا على شروط المثير الخارجي كالتدريب .

ـ إن التعلم يؤدي الى ظهور استجابات معينة لدى الفرد تميزه عن غيره ، بينما يوجد النضج بمظاهر مختلفة عند جميع الافراد .

5 – 2– الدوافع :

الدوافع هي الطاقات ترسم للكائن الحي أهداف و غايته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية

و يرى (سعد جلال) و (محمد علاوي) أن للدوافع وظائف عديدة أهمها : أنها تمد السلوك بالطاقة وتتير النشاط فالتعلم يحدث عن طريق النشاط الذي يقوم به الفرد .

و يحدث هذا النشاط عند ظهور دوافع أو حاجات تسعى الى اشباعها و تحقيقها ، و يزداد بزيادة الدوافع فالدافع هو الطاقة الكامنة عند الكائن الحي ، و التي تجعله يقوم بنشاط معين .

5 – 3– الممارسة :

و تسمى كذلك باسم التدريب أو التكرار الممارسة هي تكرار أسلوب النشاط مع توجيه معزز، بحيث أنه لا يعني أن يكون الإنسان أو الحيوان ناضجا ، و أن يكون لديه دوافع ، أو ميوله لكي يتعلم أو يكتسب مهارة بل لابد من توفير عنصر التدريب أيضا حتى يتقن ذلك التعلم أو التدريب و يرى (محمد مصطفى

زيدان) حسب (عطاء الله أحمد،2006م،143) :أن الممارسة لها أهمية بالغة لعملية التعلم أي أنه لا يحدث تعلم من دون ممارسة .

5 – 4– الفهم :

أمام سرعة الناس في التحصيل ، فإن عنصر الفهم يأخد أهمية كبرى بالنسبة لعملية التعلم .
و يرى (أحمد زكي صالح ،1996م،459): أن الفهم هو أساس العمية التعلمية ، و الفهم يتم تحت شروط كالتوافق في الكلام ،و استخدام لنفس البيئة ،و إتباع طرق الإيصال الصحيحة كالوسائل السمعية الوسائل البصرية ، أو المزج بينها ،و بذلك يكون الفهم مرتبط بما هو محسوس و مجرد ،و ذلك التسريع من العملية التعلمية و إنتقال الخبرات بصورتها الصحيحة .

5 – 5– وجود مشكلة أمام الفرد :

و جود مشكلة يتعين عليه حلها، حيث تكون هذه المشكلة جديدة بالنسبة له و هو غير متعود عليها وتكون بمثابة عقبة أمامه يريد حلها بفرض إرضاء حاجاته و رغباته و يرى (عطاء الله أحمد،2006م،144): أن شروط التعلم تتخلص في النضج ، و وجود مشكلة في الدوافع و الفهم والتدريب و يحلل ذلك قائلا أن : الإنسان من أجل أن يتعلم شيئا جديد يجب عليه أن يكون ناضجا حتى يستطيع أن يفكر في المشكلة الموجودة ، و التي تدفعه دوافعه حلها . مستعملا في ذلك تفكيره،و يتدرب على هذا الحل لكي يصبح عنده عادة يسهلفيما بعد القيام بها .

6 – مراحل التعلم الحركي :

يمر التعلم الحركي بعدة مراحل حتى يصل الى المرحلة النهائية و هي التحكم في المهارة و السيطرة عليها ، ويتفق العديد من الباحتين و المختصين في هذا المجال في عدة مصادر على غرار (زكي حسن 1988م,34 و محمد زغلول و مكارم أبو مرجة،1991م،45 و ثناء عبد الباقي ،1999م،225, وصلاح حسين،1993م،27): أن مراحل التعلم الحركي تعكس بصورة عامة طريقة التعلم الكامل علاوة على أن تعلم المهارات الحركية و عملية الإعداد المهاري تمر بثلاثة مراحل أساسية ترتبط فيما بينها و تؤثر كل منها في الأخرى و تتأثر بها و هذه المراحل هي :

6 – 1– مرحلة اكتساب التوافق الأول للمهارة الحركية :

هذه المرحلة هي الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية و اتقانها تهدف الى اكتساب الفرد مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي و البصري و الحركي للمهارة ، و الذي يسهم في إثارة هذه المرحلة بأن نشاط المخ يحدث زيادة من الإستشارة غير المطلوبة مما ينتج عن ذلك إثارة عدد كبير من العضلات غير المطلوب

إشتراكها في الأداء الحركي الأمر الذي يجعل الأداء يبدو صعبا و متوترا و يرتبط بالعديد من الحركات الزائدة و بذلك يحتاج المتعلم إلى المزيد من الطاقة مما يؤدي الى االإفراط في بذل الجهد و قلة الجودة في الاداء وسرعة حدوت التعب و الافتقار للدقة ،إلا أنه بالإستمرار في أداء المهاراة الحركية و تكرارها يستطيع الفرد النجاح في أداء المهارة الجديدة بالرغم من اتسام الأداء البدني ببعض الأخطاء ، كما أن هذه المرحلة تشكل حجر الأساس لمرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية .

6 – 2– مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :

تعتبر هذه المرحلة هامة و ذلك لتطوير الشكل العام الأول للمهارة و يتحقق هذا بتكرار الأداء و ذلك من خلال مراقبة تلاقي و تصحيح الأخطاء حيث تتميز تأدية المهارة بالاقتصاد في الجهد و إنسيابه الأداء وهذا يعني أن الأداء الشكلي و الغني يتم بصورة نموذجية لذلك فإنه يجب على المتعلم في هذه المرحلة أن لا يركز تفكيره على تفاصيل الحركة و لكن يجب أن يركز على النقاط الأساسية في الحركة كلها ، و كما أن هذه المرحلة تتميز بتركيز عمليات الإثارة و الكف بالمركز الخاص بالمخ و يتم قبول الحركة بكاملها في الوعي بتفاصيل أكبر هذه العملية ،و في هذه المرحلة يجب زيادة عدد التكرارات عند التعلم ،كما يمكن استخدام مختلف الوسائل و الأساليب المعنية بما بما يؤدي الى إكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية كما تتميز هذه المرحلة بالإصلاح و الفعل و التقدم و تسمى بالتوافق الدقيق للحركة .

6 – 3–مرحلة الاتقان و التثبيت للمهارة الحركية :

يذكر (محمد ابراهيم شحاته،1995م،36): أنه في هذه المرحلة تكون تأدية المهارة قد و صلت مرحلة متقدمة حيث يرجع ذلك إلى ماتم تطويره في مرحلة التوافق الجيد للأداء حيث تمتاز تأدية المهارة الحركية في هذه المرحلة بأن المستقبلات الحسية الموجودة في المخ تعمل على إستيعاب أي تداحل غير مرغوب فيه ويتم ضبط سريع للحركة في الظروف المختلفة و هذ ا ما يسمح بأداء جيد للحركة حيث يثم في هذه المرحلة التثبيت و المطابقة و الإتقان للشروط و تسمى تثبيت الحركة .

كما يؤكد (جمال علاء الدين و ناهد الصباغ ،1999م،225): على أن المهارة في هذه المرحلة أكثر دقة و رسوما و استقرار و ذلك بتطوير التوافق الجيد و تعطى فيها واجبات منها الإتقان الكامل للحركة بما يتناسب مع مميزات التعلم الفردي ،و تطوير مقدرة التوافق و التنسيق و الربط بين المهارات الأساسية وزيادة استخدام قوى اللعب مع الأداء المهاري حسب متطلبات النشاط الممارس .

و على رغم من تلك التقسيمات إلا أن هذه المراحل الثلاثة تتداخل بعضها البعض في عملية مستمرة ليست بينها حدود واضحة .

7 – مراحل و خطوات تعليم المهارات الحركية للناشئين :

يذكر (مفتى ابراهيم حماد،2002م،154) :أن التوافق التعلمي يتطلب أن يقدم مدرب الناشئين المعلومات و النقاط الفنية أمر غاية في الأهمية لكونها الجزء الجوهري في العملية التعليمية كلها و يضيف نفس المصدر أن شروط الواجب توفرها في تقديم هذه المهارات .

1 – جدب إنتباه و إهتمام الناشئين

2 – تنظيم الناشئين بصورة تسمح لهم جميعا بمشاهدة المدرب الإستماع اليه

3 – تسمية النشاط الحركي المتقدم

4 – تحليل أسباب تعلم النشاط الحركي المتقدم

و يضيف نفس المصدر أن العرض العملي للمهارة يأتي في المرتبة الثانية بعد شرح و عرض الجوانب الفنية والخاصة بالمهارة , حيث يكون هناك شرح مصاحب للأداء المهارة مع التركيز على بعض الجزئيات التي تخدم الإسراع في التعلم . و يضيف (مغتى ابراهيم حماد ،2002م،155): أن المتعلم يبدأ بأداء المهارة بعد تزويده بكل المعلومات و مشاهدته لأطوار العامة لهذه المهارة .

و هنا تظهر بعض الأخطاء التي تشوب أدائه , فيأتي دور المدرب الذي يحرص على تصحيح الأخطاء والإرشاد المتعلمين عن طريق الشرح أو مشاهدة النموذجية من جديد ثم يقوم المتعلم بعد ذلك من جديد بتدريب على لأداء المهارة الحركية حتى يصل إلى الشكل الدقيق للحركة .

7 – 1– تطوير المهارة :

بعد تمكن المتعلم من ضبط المهارة الحركية و وصوله الى درجة التوافق الحركي الدقيق و جعله مستمر و ثابت عن طريق عملية التدريب حتى يصل المتعلم إلى درجة الأداءالألي للمهارة الذي يمتاز بالإنسيابية والسلامة و الدقة و سرعة الأداء و الإقتصاد في الجهد.

8– التعلم الحركي و رياضة الجيدو:

تعتبر رياضة الجيدو من الفنون القتالية التي تطورت كثيرا في عالم , و شهدت إزدهار بمر السنين جعلها من الرياضات التي تحقق شعبية كبيرة و في جل أقطار العالم، و أصبح الجيدو ظاهرة رياضية جعلت مختلف المجتمعات بمختلف فئته يهتم بمهاراته و حركاته و كأنه يكتشفه لأول مرة ،و لا عجب أن يكون الجيدو من أقدم الرياضات الأولمبية.

8–1– رياضة الجيدو (نشأتها و مفهومها) :

تعتبر رياضة الجيدو نوعا من أنواع النزال مثله مثلالمصارعة ،فنظرياته و طرقه المستخدمة مبنية على رمي الخصم أرضا أو مسكه أو شل حركته، و أن لرياضة الجيدو تاريخها الطويل مثلها مثل أنواع رياضات المنزلات الأخرى

و قد أشارت العديد من الآراء الى أن رياضة الجيدو مأخوذة من فن الجوجيتسو،و قد اختلف الآراء حول أصل و نشأة فن الجوجيسو، فيذكر (مراد طرافة، 2001م،60): نقلا عن (تي-شيدا تشى) إلى تعريف فن الجوجيتسو بأنه فن أو المهارة التي تحقق النصر عن طريق الاستسلام لقوة الخصم و عدم مقاومته ، وهو ذلك الفن الخاص باليابان و الذي لا يدانيه أي نوع أخر من فنون القتال السائدة في العالم
.

2 – تعريف رياضة الجيدو :

يشير (دومنى،44،1983): أن رياضة الجيدو تعتبر من الأنشطة ذات الطابع المثالي لأي من الاشخاص أو المراحل السنية و أنها ليست رياضة قتالية فقط او أنها رياضة دفاع عن النفس و لكنها تعد من أولى الرياضات من حيث المستوى التدريبي , و أن كثير من ممارسي هذه الرياضة يحصل على كثير من المتعة مع إنخفاض نسب إحتمالات التعرض للإصابة بكثير مقارنة بالعديد الأخرى التي يزداد ارتفاع متوسط نسبة الإصابة .

و يضيف (دوني ،1983م،42) أن الاعبين لا يتعلمون كيفية الرمي للخصم فقط بل يتعلمون أيضا الأسلوب الصحيح للرمي للمحافظة على الخصم ،و أنهم يتعلمون أيضا السلوك السليم في النظافة من خلال التعود على كيفية الحفاظ على مظهر و نظافة البدلة .

و يشير (مراد طرفة ،1979م،32) الى أن جيغوركانو هو المنشأ لمدرسة الأولى لجيدو في العالم " الكودوكان حيث يعرف كانو الأب الروحي لرياضة الجيدو،إذيعتبر مؤسس رياضة الجيدو عبر العالم

و يرى كانو حسب (مراد طرفة 1979م،32): أن الجيدو هو طريقة الاستخدام الأمثل لقوة الفرد العقلية و البدنية بالتدريب على فنون الدفاع و الهجوم و بذلك يستطيع الفرد غرس القيم الروحية و البدنية وبالتالي الارتقاء بالحواس المستخدمة بهذه الطريقة و بهذا المعنى يكون الهدف البعيد للجيدو هو بناء الفرد ذاتيا من أجل الكمال النفسي و النفع للمجتمع.

و قد عرف أيضا (كوزمي ،1977م،19):رياضة الجيدو و بأنها لازمة لكل رجل يخطو في الشارع لأنها شكل من أشكال المصارعة أو أسلوب للقتال بغير سلاح .

إن رياضة الجيدو هي طريقة الليونة و المرونة و هو الفن العسكري (toshiro) و يذكر (أحمد غازي ,2002م,07) عن معتمدا على تطوير و تعديل أساليب من الجوجيستو بالإضافة.(kono) الذي صاغه جيفوركانو إلى نماذجه الفلسفية الخاصة .

و ما كان للرياضة الجيدو أن تصبح على هذا الحد من الإنتشار و الشعبية لولا منشأهاجيفروكانو الذي عمد إلى تأسيس معهد الكود و كان عام (1882م) و ذلك في بلدة ميكاجوماتشي بخارجية " موكو باليابان " , بعد شهدت هذه الضاحية kodokan ولادت أستاذ جيفروكانو 1863م, و أصبحت مدرسة " الكودوكان"المدرسة الأولى في العالم لتعلم فنون الجيدو على يد أكبر مؤسسها. و معنى مصطلح كلمة كودوكان هي تجمع لثلاث كلمات في اللغة اليابانية و معناها في اللغة العربية:

_ كو: و معناها التعلم أو التدريس أو التدريب

_ دو: و معناها القواعد أو الأسس

_ كان: و معناها قاعة أو مكان التدريب

و المعنى الاجمالي لهذا المصطلح هو الصالة التي تدرس فيها القواعد و الأسساجيدو , ويرجع سبب هذه التسمية حسب (محمد أحمد فؤاد رشوان، 2006م،,20): الى كثرة الأعداد الوافدين من مختلف بقاع العالم للإستفادة و رفع مستوى الكفاءة العالمية و المهارية في هذه الرياضة .

و تذكر دائرة المعارف الرياضية الألمانية نقلا عن (خالد فريد عزت،2002م،32) :أن رياضة الجيدو بأنها رياضة شعبية عامة تمارس من الطفولة الى مرحلة متقدمة من العمر بفرض البناء الجسماني المتكامل .

وقد أصبحت رياضة الجيدو الأن من أكتر الرياضات إنتشارا و خاصة بين دول العالم الراقية وأصبحت لها صدى كبير ,كما أصبح الإقبال عليها من جميع أفراد المجتمع و من مختلف الاعمار و الأجناس .

3 – مبادئ رياضة الجيدو :

يذكر (مراد طرفة ،2001م،78) :أنه كان من مبادئ جيفوركانو مؤسس هذه الرياضة هو الوصول الى الهدف بأدنى مجهود و ذلك من خلال تحقيق الفائدة الجسمية و التربية الذهنية و لقد أهتم كثير بالاتجاه الفكري الذي كان ركيزته التدريب العقلي و لقد إشتمل مبدأه الأخلاقي على شعارين أولهما

3 – 1– يجب ضرورة المحافظة على النفس و الخصم من الاخطار و هذا لا يأتي الا من خلال التركيز و الانتباه أثناء التدريب أي من خلال تحكم الفرد في ذاته و عدم انفعاله

3 – 2– التدريب العقلي يظهر و يتركز من خلال ممارسة الجيدو

و لما كان شعار الجيدو هو فعالية كبرى بمجهود قليل أصبح هذا الشعار أساس نظرية الإسترشاد في إختياركانو للمهارات الجيدو،و أن الإستخدام المشترك بين الكفاءة العقلية و الوظيفة و بفعالية هو أساس

النجاح ،و يذكر نفس المصدر عن جيغروكانو أن رياضة الجيدو ليست رياضة للطاقة من خلال حركة الجسم و عمل الأجهزة الوظيفية،بأقل طاقة ممكنة و بفعالية كبيرة .
و يذكر (محمد أحمد فؤاد رثوان،2006م،23): أن من أهم مبادئ و أهداف الجيدو تحقيق التوازن النفسي كما أنها من أفضل الممارسات الرياضية التنافسية لأنها تعمل على تكوين الشخصية و تزويد الفرد الثقة بالنفس و تزيد الرغبة في التفوق و الفوز و تنمى الشجاعة و تحقيق الشعور بالذات .

خلاصــة:

من خلال التعاريف السابقة لرياضة الجيدو يرى الطالب أن هذه الرياضة تسمو قبل كل شيء بأخلاق والوعي و التربية العامة التي تخدم المجتمع قبل الفرد , وتطورها لم يكن وليد الصدفة بل كانت الحكمة والتبصر لمؤسسها هما ما دفع بها الى أواسط المجتمع حتى أصبحت رياضة الجيدو واحدة من رموز الدول بأكملها على سبيل ذكر ،وليسالحصر (اليابان ،فرنسا،روسيا........)وذلك لما حققه الجيدو لهذه البلدان من صمعة رياضية و شهرة عالمية انعكست عليها إيجابيا على كل الأصعدة (إقتصاديا و سياسيا خاصة) .

الفصل ثالث

التدريب الرياضي الحديث

1 – ماهية واهمية التدريب الرياضي .

2 – الاهذاف العامة للتدريب الرياضي .

3 – واجبات التدريب الرياض .

4 – خصائص وقواعد التدريب الرياضي.

5 – أهمية التدريب العقلي .

6 – هداف التدريب العقلي .

7 – العوامل المؤترة في التدريب العقلي .

8 – مراحل التدريب العقلي .

9 – الوسائل التعليمية انواعها تعريفها وأهميتها في التعليم الحركي .

10 – أهمية الوسائل التعليمية في عملية التعليم .

تمهيد:

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها وإهتماماتها ببناء الإنسان الجديد ،فاللقاءات العالمية والأولمبية والقاربية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمتابة محافل يتجلى فيها روعة الأداء البدني والإعجاز الإنساني لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها. فصعود البطل على منصة الفوز يعتبر إشعارا علنيا للاعب ممتاز ومدرب موهوب وعلم خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية ومؤهلة .

ماهية وأهمية التدريب الرياضي:

وضع(عوسي الجبالي 2001م،15) مفهوما عاما اتفقت معه مجموعة من العلماء خاصة(محمد صبحي حسانين،07،1988)،(أبو العلا أحمد ابو الفتاح،1997, 13) .

يعد التدريب الرياضي من العلوم الأساسية المعاصرة ، حيث له من الأساليب و الطرق و الأدوات ما يميزه عن العلوم المساهمة فيه (مثل الفيزيولوجيا و البيولوجيا ، و الميكانيك الحيوية ، و الطب ، وعلم النفس ،وعلم الاجتماع .... الخ) .

و يعرف التدريب على أنه التحضير الجسمي و التكنيكي و التكتيكي و العقلي و النفسي و التربوي للرياضة بمساعدة التمرينات الجسمية و ذلك عن طريق الجهد (بالمطاولة و تمرين القوة و طرق التدريب والتدريب المنافسات ......الخ)

حيث يقصد بالتدريب الرياضي للوصول به الى المستويات العالمية و يعرف (بلاتونوف،1980م،14):التدريب الرياضي بأنه عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق نتائج عالية

ويذكر (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ،1997، 13) :أن المفهوم العام لمصطلح التدريب هو عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما.

مما سبق يتضح أن التدريب الرياضي ليس عملا عشوائيا بحيث يستطيع أي فرد أن يقوم به حيث له خصائص مؤهلين و متمرسين في أسراره و دروبه و خباياه , فالتدريب الرياضي المقنن هو الأسلوب الأمثل لصناعة البطل الرياضي الذي يتم انتقاؤه بأسلوب علمي سليم ، وكذلك هو حجر الزاوية في الممارسة الرياضية من أجل رفع مستوى اللياقة البدنية للممارسين لفرض تحسين الصحة وزيادة الإنتاج وحسن إستغلال وقت الفراغ.

الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

إن أهداف التدريب الرياضي لا يمكن أن نحصرها إلا من خلال ماتفق عليه علماء التدريب ومن بينهم (أمر الله أحمد السباطي 1998م ، 04):الذي حصر أهداف التدريب الرياضي لكل مراحل العمرية في :

2-1- الإعداد المنظم : للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في مراحل العمر المناسبة وبناء قاعدة عريضة ،وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يشكل أساس ما سماه "محمد حسن علاوي" برياضة المستويات أو البطولات " أي بممارسة النشاط الرياضي بفرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة.

2-2- الارتقاء: بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

2 – 3- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة تبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاث الوظيفة النفسية ، الاجتماعية .

3 – واجبات التدريب الرياضي :

يذكر (محمد حسن علاوي ، 1996م، 40) :أن النجاح عملية التدريبية و تحقيقها لأهدافها على أكمل واجب ، هناك واجبات على المدرب و اللاعب الالتزام بتنفدها ، حيث يقسم هذه الواجبات الى قسمين ، و هذان القسمان موحدان أثناء سير عملية التدريبية لا ينفصلان و هما تربوي و تعليمي .

3 – 1- الواجبات التربوية للتدريب :

يذكر (محمد حسن علاوي ، 1996م، 41) :أن من أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب الى تحقيقها هو العمل على تربية و تطوير السمات الخلقية من تسامح و تواضع و ضبط النفس، الخلق الرياضي، كما تشمل أهم الواجبات دائما حسب نفس مصدر :

- تربية النشىء على حب الرياضة و العمل على أن يكون الرياضي ذو مستوى عال من الحاجات الأساسية للفرد .

- تشكيل مختلف دوافع و حاجيات و ميول الفرد و الإرتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن وذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابي الذي تسهم به المستويات الرياضية في هذا المجال .

- تربية تطوير السمات المثابرة ، التصميم ، الطموح ،الجرأة الإقدام و الإعتماد على النفس و الرغبة في الإنتصار.

- تربية اللاعبين على إجتناب الأنانية، و العمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديهم و الوسط الإجتماعي .

3 – 2- الواجبات التعلمية:

الواجبات التعليمية هي التي يحاول المدرب تحقيقها فهنا يذكر (محمد صبحي ،1998م،195):
أن من أهم هذه الواجبات هو الإعداد البدني و هنا يعمل المدرب على تطوير الصفات البدنية من التحمل القوة ، السرعة ، المرونة و الرشاقة ، و كذا الإعداد المهاري عن طريق تعلم المهارات الأساسية بالإضافة الى الإعداد الخططي أين يحاول المدرب تعليم خطط اللعب الفردية و الجماعية وفق الإمكانات الحقيقية للاعبين .

4 – خصائص و قواعد التدريب:

يذكر (محمد صبحي حسنين ،1998م،195) :أنه أثناء التدريب يجب إحترام و تطبيق قواعد خاصة تتمثل في :

4- 1-قاعدة التنظيم:

إن تنمية صفة بدنية أو مهارة أساسية أو التدريب على خطة لا يأتي يدقعة واحد بل يجب على المدرب تكرار التدريب ,و تنظيم وحداته بشكل يسمح للاعب التعلم الصحيح و تطوير مستواهم ، وأن يربط هدف و حدة التدريب السابقةبهدف و حدة التدريب اللاحقة.

4 – 2- قاعدة الايضاح:

يحتل الإدراك الحسي الجزء الأكبر و الحلقة الأولى في التعليم الحركي ، و الإيضاح يعني المعلومات النظرية ، و طريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الادراك الحسي لدى الممارس بحيث يفهمها و يستوعبها بسهولة .

4 – 3 قاعدة التدرج :

لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول الى احسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب الحديث والتدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب و من البسيط الى المعقد .

4 – 4 – قاعدة الاستيعاب و الاستمرار:

إن عملية الإستيعاب لها أهمية في عملية التدريب ،فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب , و فن الحركة و قواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المباريات، و أن تطوير الصفات البدنية لا يتم إلا بالإستمرار في العمل على تطويرها.

أخد التدريب الرياضي الحديث أبعاد كثيرة ، وقد أصبح لازما إستعانة ببعض العلوم من أجل فهم وحل مشكلة التعلم و الإدراك المهاري، و من هنا ظهر مصطلح ما يسمى بالتدريب العقلي .

و يذكر (محمد العربي ،1997م،29): أن التدريب العقلي استخدم لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم و التغير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني الى جانب الإاهتمام بالخبرات السابقة ، والتدريب المنتظم للمهارات العقلية على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية .

و يذكر دائما (محمد العربي ،1997م،29): أهم التعريفات لتدريب العقلي فيقول :

" روشال" :احدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم و التركيز و الانتباه .

" مورجان ": احدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك و تعزيز التعلم

" سنجر" :تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا .

" هار" :جزء مكمل من التدريب الرياضيي .

5 – أهمية التدريب العقلي :

يرى كل من (محمد العربي،1997م،30) و (أسامة كامل راتب،1994م،78): أن أهمية التدريب العقلي لا تقتصر على الإشتراك في المنافسة الرياضية ، و لكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام ، و في مراحل إكتساب المهارات الحركية و يؤدي دورا مهما في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات و قد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في التعلم الحركي لذى الناشئين في كل من استراليا و السويد واحتل خمسة عشر دقيقة من درس التربية البدنية و الرياضية و يضيف نفس المصدر أن التصور العقلي للمهارة تحدث إستشارة عصبية حفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات الموالية .

– كما يضيف نفس المصدر أن التدريب العقلي يرفع من قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحسي والأنماط الحركية و قدرتها على استرجاع و إعادة ترتيب التصور ، و في هذا يمكن أن نستخلص أن التدريب العقلي قد يؤدي الى التغيرات في الجهاز العصبي و التي تنتج من خلال الأداء الفني و البدني الممارس كما

يمكن أن يساهم التدريب العقلي في إعطاء اللاعب ميزة من غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب , و في بعض الأحيان يكون هو الفاصل في النجاح و التفوق الرياضي .

و يذكر (محمد العربي ،1997م،31): أن التدريب العقلي له أهمية كونه عند وصول اللاعب الى درجة من التمكن يعمل على زيادة قدرته على التنبؤ ، و قد تعدى هذا النوع من التدريب حدود المجال الرياضي الى أبعاد أخرى من مجالات الحياة اليومية .

و يضيف نفس المصدر أن التدريب العقلي يقلص من وقت تعلم و إتقان المهارات الرياضية ، بحيث تكرار مهارة الحركية ذهنيا يساهم في تثبيت تلك المهارة ، اذن فالتدريب العقلي يزيد في الدقة و سرعة الأداء الحركي.

كما أن التدريب يضيف نفس المصدر يسمح بإعادة برمجة الأداء الخاطئ بمخطط لأداء أفضل إذ يسمح بدراسة عقلية للمهارة الحركية بصورة بطيئة و هذا ما يجعل أداء المهارات أكثر سهولة و بالتالي يتم تصحيح الأخطاء .

6 –أهداف التدريب العقلي:

حصر (محمد العربي ،1997م،33) أهداف التدريب العقلي في :

ـــ زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير و تنمية المهارة العقلية المرتبطة .

ـــ زيادة القدرة على إعادة التكرار و التثبيت و التحكم في الأداء المثالي .

إزالة العوائق أمام التطوير العام للأداء

ـــ إستبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء .

ـــ الإستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية التدريب و تطوير القدرة على الراحة و استعادة الشفاء من الفترات التدريبية .

ـــ تطوير أداء المهارات العقلية و الإعداد للمنافسات

ـــ تطوير و تنمية الشخصية.

ـــ تطوير الصحة العامة.

7 – العوامل المؤثرة في التدريب العقلي :

التدريب العقلي يتأتر بمجموعة من العوامل ، تجعلنا نبحت و نعمل على دراستها من أجل التحكم فيها وضبطها و الظروف المحيطة بها و توفير أفضل الفرص لتحقيق التفوق، و من بين تلك العوامل نذكر ما أتى به كل من (محمد العربي ، 1997م،37) و (جمال عبد النبي،1996م،197) :

ــ العوامل المرتبطة بالتدريب

- طول فترة التدريب
- دوام فترات التدريب المناسبة لاكتساب الخبرة التعليمية
- توزيع فترات التدريب
- نوع التدريب العقلي
- نوع المهارة
- ميكانيكية الأداء

ــ العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء

- استراتيجية التعليمات
- كيفية إصدار التعليمات
- إعداد اللاعب للتدريب العقلي

ــ العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين

- الاشكال الحسية
- درجة الوضوح و القدرة على التحكم في التصور العقلي
- مستوى الأداء
- درجة الاستثارة
- نوع الجنس

8 – مراحل التدريب العقلي :

يذكر (محمد العربي ،1997م،43): أن التدريب العقلي ينقسم الى ثلاث مراحل و فق للتدريب التالي

8 – 1 –مراحل الاعداد العقلي : تهدف هذه المرحلة الى تعليم الاسترخاء العضلي و العقلي لأن الاسترخاء ضروري للقيام بالتدريب العقلي .

8 – 2– مرحلة التدريب على الطرق العقلية : تهدف هذه المرحلة الى التعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي طرق التوجيه الذاتي ، التكوين الذاتي ،وطرق التصور العقلي التي لها تأثير في ارتباطها بحالة بديل الوعي

8 – 3– مرحلة تدريب القوى العقلية : تهدف الى دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى و الثانية وتطبيقها في مجالات مثل الدافعية،الإستجابة الانفعالية ،الاتجاهات و التركيز و غيرها .

9 – الوسائل التعليمية أنواعها تعريفها و أهميتها في التعلم الحركي :

يعرف (عبد القادر المعراتي،1997م،44): الوسائل التعليمية بأنها وسائل سمعية بصرية تستخدم في العملية التعليمية لتوصيل المعلومات إلى اللاعب أو التلاميذ بطريقة علمية يمكن قياسها و يذكر أيضا أنها المواد و الأدوات و الأجهزة التي تساعد في إيضاح مفهوم غامض بفرض التغير في سلوك المتعلم ،كما يقول نفس المصدر أن الوسائل التعليمية هي قناة التي من خلالها يتم ايصال الرسالة من المرسل الى المستقبل ، ومن هنا يتضح أن هناك طريقة أو أسلوب لتوصيل المعلومات و الأفكار للمتعلم ، و يضيف نفس المصدر أن يجب ان تكون قناة لتوصيل المعلومات الى المتعلم ، فاللغة اللفظية و الارشاداتو الرموز و الصور الثابتة والمتحركة و المسجلات الصوتية و الأفلام التعليمية المسموعة و المرئية كل هذه الوسائل لنقل الرسالة من المصدر الى المستقبل . فلا يمكن أن يتم الاتصال بين المعلم و المتعلم في الموقف التعليمي دون أن يكون هناك لغة للتفاهم .

10 – أهمية الوسائل التعليمية في عملية التعلم :

إن الوقوف عند عملية التعلم وأسس البدنية و النفسية من أهم الضروريات الأساسية التي تجعلنا نعرف معرفة تامة مدى أهمية الوسائل التعليمية في هذه العملية في حياة الانسان و المجتمع ثم العملية التدريبية وهل هي مفيدة في جميع المراحل التعليمية و في جميع المستويات أمأنها تكون قاصرة فقط على مستوى دون أخر أو على مرحلة دون أخرى ؟

و في هذا الصدد تطرق بعض العلماء إلى جانب الإدراكي و تطوره بإستعمال الوسائل التعلمية مما يسمح للاعبين و التلاميذ بتعلم بسرعة و دقة .

لقد دلت البحوث و التجارب المتعلقة بالجانب التعليمي أن الوسائل التعلمية لا يمكن الإستغناء عنها بالنسبة لجميع المراحل العمرية للمتعلمين،, و في كافة المراحل التعلم يذكر (ابراهيم مطاوع،05،1996): أن إستخدام الوسائل التعلمية في التدريب الى استشارة اهتمام المتعلم و اشباع حاجته للتعلم , كما أنها تثير انتباهه و تجذبه الى الحصة ،فالوسائل التعلمية المختلفة ،النماذج ،الأفلام التعلمية و الصور تقدم خبرات متنوعة تجدب انتباه و تثير اهتمامه بالمراد تعلمه .

كما يضيف نفس المصدر أن الوسائل التعليمية تؤدي الى تكوين و بناء المفاهيم السليمة حول ما يتعلمه المتعلمين خبرات تساعده على تعديل الخبرات السابقة و اعادة تصنيفها كلما مرض خيرات جديدة فيزداد فهم المتعلم للمعاني و بذلك يكون مفاهيمها و يعممها في المواقف التي تواجهه في المستقبل .

و يمكن عن طريق الوسائل التعليمية تنويع اساليب التعزيز التي تؤدي الى تثبيت الاستجابات الصحيحة وتأكيد التعلم , و لا تتطلب حقائق علم النفس من المعلم تحديد ما يثير الاجابات التلاميذ

المرغوب فيها فحسب بل تطلب منه أيضا أن يعزز هذه الاجابات المطلوبة و ان يشجع المتعلم على ممارستها أو تكرارها حتى تثبيت و أسهل أنواع التعزيز هو اعلام المتعلم بنتيجة علمه .

و يضيف (ابراهيم مطاوع،1996م،07): أن الوسائل التعليمية تساعد على تنويع أساليب و طرق التعليم مما يساعد بالتالي على مواجهة الفروق الفردية بين المتعلمين فهناك اختلاف بينهم من حيثقدراتهم و استعداداتهم و ميولهم و رغباتهم .

و كما يضيف نفس المصدر أن استخدام الوسائل التعليمية يؤدي الى ترتيب و استمرار الافكار التي يكونها المتعلم .

يرى طالب أن استخدام الافلام المتحركة و الأفلام المرئية التعليمية تساعد على التفكير المنسق المستمر المتسلسل ،و ذلك لأن عرض المادة التعليمية يتم وفق الخطوات منطقية متسلسلة مما يساعد هذا الترتيب المتعلم على فهم المادة و ترتيب الافكار و التي يكونها و في أخير يذكر أن الوسائل التعليمية اذا ما أحسن استخدامها تؤدي الى تعديل سلوك المتعلم و تكوين اتجاهات جديدة له ،بإضافة الى تميز بالتشويق، والمتعلم بأخذ المبادرة دائما تحت ظروف مغايرة على تسبق مبادرته .

خلاصة :

الفصل الرابع

المتطلبات البدنية و المهارية في رياضة الجيدو للفئة العمرية 11-14 سنة

-تمهيد

1- مميزات الفئة العمرية

1-2-النمو الجسمني و الجنسي

1-3-النمو المعرفي

1-4- مزايا التعلم الحركي لمرحلة (11-14)

2- المتطلبات البدنية الخاصة بمصارع الجيدو

3- تحديد المراحل السنية و الفنون المستحدمة في المسابقات المراحل العمرية

4-المهارات الأساسية في الجيدو

5- مراحل تدريب المهارات الفنية الأساسية للناشيئين

6-تقسيم المهارات الفنية حسب المسار الحركي

7-مراحل الأداء الفني لمهارات رياضة الجيدو

8-أهمية التحليل الحركي في تطوير الأداء المهاري

9-أشكال التدريب في الجيدو

10- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري و الوصول إلى الألية

الخلاصة

تمهيـد:

يركز العلماء و الباحثون على دراسة فترة المراهقة لإعتبارات مدرسية ، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة الحساسة لإعتبارات علمية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة ، و على فهمه و فهم ذاته و تغيرات النفسية المتعددة من جهة أخرى .

و المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان و أصعبها لكونها تشمل على عدة تغيرات عقلية ونفسية و بدنية و فيزيولوجية ، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم و قلة التوافق العضلي العصبي ، بالإضافة الى النمو الإنفصالي و التخيل و الحلم .

و نظرا لإرتباط موضوعنا بالتدريب الرياضي إرتأينا في هذا الفصل إلى شرح أهم محطات و متطلبات البدنية و المهارية في رياضة الجيدو لهذه الفئة العمرية (11 . 14)

1 . مميزات الفئة العمدية (11 .14):

1_1 . النمو الجسمي و الجنسي :

يذكر (ميخائيل إبراهيم أسعد ، 1991 ، 225): أن لفترة المراهقة المبكرة أهمية قصوى في قيمة النمو أثناء التطورات الجسمية و الهيكلية للمراهق و تمتاز هذه الاخيرة بسرعة النمو و إكتمال النضج ،حيث يزداد الطول و الوزن و تنمو العضلات و الأطراف و ينعكس أثر ذلك على إتساع الكتفين، الصدر ، طول الجذع و طول الساقين و يضيف نفس المصدر أن الفترة ما بين (11 و 15) سنة يكون متوسط وزن الجسم عند البنات أكبر منه عند الذكور , كما يزيد متوسط البنات عن الذكور في الفترة نفسها ، مما سبق ذكره نستطيع القول أن النمو الجسمي في هذه المرحلة يتميز بسرعة كبيرة التي يغلب عليها نقص التوازن في مختلف الجسم و تسبق الفتاة في النمو العظمي كما أنها تهتم أكثر من الفتى بمظهرها الشخصي .

1 . 2 النمو الحركي :

جاء تعريف النمو الحركي من قبل الجمعية الامريكية للصحة و التربية البدنية عام 1980 على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك، خلال حياة الإنسان و نظرا للتغيرات التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة ، نرى تأثير ذلك واضحا على مستوى مهاراته الحركية ،حيث يظهر عدم الإتزان في النواحي الحركية و عدم التناسق و الإنسجام، و يضيف نفس المصدر أن مستوى التعلم الحركي و معدل تطوره يكون قليلا كما يلاحظ نمو مستمرا و ثابتا لكن بنسبة قليلة و إكتساب مهاراته جديدة، من الصعب تعلمها بسهولة وبذلك نرى أن مستويات التعلم الحركي تسير ببطيء جنبا إلى جنب مع مستوى القدرات الحركية ، إن ما يميز هذه المرحلة هو الهيجان الحركي الذي يبدو على المراهق من خلال عدم قدرته على الإستقرار في مكان معين فهو كثير الحركة بدون هدف و القوة المبذولة في الأداء الحركي ليست إقتصادية .

1 . 3 النمو المعرفي :

يذكر (محمد عبد الرحمان العيسو 1995م ، 147):أن النمو المعرفي يسير من العام إلى الخاص و من البسيط الى المعقد أي من مجرد الادراك الحسي الحركي الى إدراك العلاقات المعقدة و المعاني المجردة.

و يضيف نفس المصدر أن القدرات العقليةفي هذه المرحلة يصبح أكثر دقه فئ التعبير، و الطلاقة اللفظية فيستطيع المراهق استعاب مشكلات طويلة معقدة بسهولة و يسر ، و تنمو القدرة الإدراك والتذكر، ومن خصائص النشاط العقلي يضيف نفس المصدر أنه يأخذ في البلورة و التركيز حول نوع معين من النشاط ويلاحظ أن التعلم يصبح منطقيا لا أليا و يبعد عن طريق المحاولة و الخطأ .

1 . 4– مزايا التعلم الحركي لمرحلة (11 , 14):

تعبير هذه المرحلة حسب (عبد علي نظيف 1987 م، 261): أحسن مرحلة لتعلم الحركي اذ أن القابلية الحركية تصل إلى مستوى جيد لكثير من الأطفال ،و بصورة خاصة قابلية التعلم الحركي و سرعة حل الواجبات،و قابلية السيطرة و التوجيه ولادراك الحركي , كما يضيف نفس المصدر أن في هذا السن يجب تحريض الجهاز العصبي بشدة، و هذا لأن التحريضات الحسية، الحركية تسهل عملية التوافق و القدرة على التعلم الحركي .

كما يرى (محمد حسن أبو عيد ، 1977 م ، 76) أن حركات الطفل في هذه المرحلة تتميز بالتوقيت والإنسانية ،و حسن إنتقال الحركة لذا يرى الكثير من الباحثين أهمية هذه المرحلة في إكتساب قدرة كبيرة

من الخبرات الحركية ، كما تؤكد على أنها العمر المناسب للتخصص الرياضي المبكر في العديد من الفعاليات الرياضية .

2. المتطلبات البدنية الخاصة بمصارع الجيدو:

يذكر(عبد علي نضيف 2001 م ، 130) :أن الشخص المبتدىء الذي لديه الرغبة في مزاولة نوع من أنواع الرياضة يكون شغوفا بمهارات و تكتيك تلك اللعبة لكنه لا يقدر مدى الجهد الذي يبدله من أجل تعلم ذلك و استعماله في المنافسة ضد خصمه ، و لهذا السبب نجد عددا كثيرا يترك التمرين بعد فترة قصيرة من إبتدائه و أن نسبة الذين يتذكرون التمرين تزداد فرديا عندما تحتاج اللعبة الى قابليات جسمية معنية للحصول عليها بالتدريب لفترة طويلة ،فعند دراستنا لمتطلبات هذا النشاط نجد أن كل نشاط رياضي مرتبط بقدرات بدنية خاصة ذات تأثيرإيجابي ، و ترتبط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهاري في النشاط الرياضي التخصيصي ففي رياضة الجيدو الطابع امميز للمهارات الحركية الأساسية هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة و التي يجب تنميتها و تطويرها ، و على ذلك يذكر (أحمد محمود محمد ابراهيم ، 1995 م ، 216): أنه يجب عند إختيار اللاعبين يجب أن يأحد بعين الإعتبار إجراء الاختارات والقياسات الخاصة بالنشاط ، فالأنشطة الرياضية التي تعتمد على القوة العضلية يجب أن يتصف لاعبوها بتلك الصفة البدنية ، و من تم يكون إحدى الإختبارات الأساسية " إختبارات القوة العضلية"

و يذكر (عبد على نضيف ، 2001 م ، 134): أن المبتدئين في رياضة الجيدو يميلون لتعلم المهارات فقط و لكن الذي يريد أن يصبح مصارعا جيدا لابد أن يبدأ بالتمرين على المهارة و القوة الجسمية من البداية و بصورة متساوية ،فقد يتعلم لاعب الجيدو مهارات عديدة بفترة أسبوع أو أسبوعين و لكنه يحتاج إلى سنين لكي يحصل على القوة الجسمية ، بالإضافة الى صفة القوة نجد صفات أخرى و أساسية تتطلبها رياضة الجيدو كالسرعة و التحمل و الرشاقة و المرونة و التوازن و التوافق , سواء كانت أساسية أو مركبة كالقوة المميزة بالسرعة أو تحمل القوة ،فتحتاج إلى هذه الصفات معا و تتفاوت في درجة إعدادها ، مثال ذلك لو أن عنصر المرونة زاد عن حد معين أصبحت نقطة ضعف عند اللاعب ،أما التنمية المقننة فتساعد و تقوي من القدرات التنافسية عند المصارع .

يعرف (مراد ابراهيم طرفة 2001م،352) : المرونة عند المصارع الجيدو و بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى واسع لحركات المفاصل فإطالة العضلات العاملة على المفاصل تعمل على تحسين مدى التوافق العضلي العصبي و القدرة على إسترخاء لكل العضلاتمما يساعد على الإنقباض العضلي السريع فينصح كثير من علماء التدريب بالتركيز على تمارين الإطالة و المرونة عند التدريب في رياضة الجيدو .

و يضيف نفس المصدر أن الرشاقة تظهر عند إمكانية تغيير إتجاه الجسم و أداء الحركي و مهاري بأسلوب مميز مما يطفي مساحة جمالية على الأداء بصفة عامة .

و يحتاج مصارع الجيدو أيضا الى الإتزان ،حيث يذكر (محمد جابر بريقع،2004م،27) :أن للإتزان يقصد به التحكم فيمركز الثقل الجسم أي التحكم في حركات الجسم في مختلف الأوضاع ،فالحرك بخطوات قصيرة و الزحف وإتساع قاعدة الإتزان من العوامل الهامة لتحقيق الإتزان المنشود فأغلب حالات الهزيمة في الجيدو تنشأ نتيجة إختلال إتيزان المصارع ، و يضيف (مراد ابراهيم طرفة،1995م،351): أنه يقول "هارا" يمكن استعمال تمارين المنافسة و الخاصة لتطوع المتطلبات البدنية للرياضات المختلفة بشرط إختيار هذه التمارين أن يتضمن البناء المتفق و المنسق للعضلات المشاركة في حركات النشاط خلال المنافسة .

و في دراسة للجنة الدولية لوضع مستويات إختبارات اللياقة البدنية 1979 و مقرها مدينة نيويورك قامت بوضع مستويات لعناصر اللياقة البدنية و نسبة تمايز كل عصر بالنسبة للعناصر الاخرى و ذلك في 45 نشاطا رياضيا ،تنافسيا،و يهمنا في هذا المجال هو ما ختصوا به رياضة الجيدو :

الجدول (01) يوضح الصفات البدنية للجيدو حسب الأولوية

أهم العناصر	رياضة الجيدو
القوة العضلية	3
التحمل	2
البناء الجسمي	1
المرونة	2
التوافق الحركي	2
السرعة	3
الرشاقة	3
التوازن	2
المستوى الثقافي و الادراك الدهني	1

الدرجات الموضوعة بالجدول أمام كل عنصر تحدد شدة تمايز هذا العنصر لذلك النشاط .
الدرجة (3) تعني التمايز لهذا العنصر

فالدرجة (2) تعني توافر بشكل متوسط

و الدرجة (1) تعني توافر العنصر بشكل مقبول.

تحدد مراحل السنية و الفنون المستخدمة في مسابقات المراحل العمرية طبقا للائحة الإتحاد الدولي للجيدوعلى النحو التالي :

1 - مرحلة البراعم تحت 10 سنوات طبقا للائحة فنية خاصة .

2 - مرحلة الأشبال تحت 12 سنة غير مسموح بإستخدام :

-فنون الخنق (شيمي – وازا)

فنون الكسر (كانسستو —وازا)

فنون التثبيت (أوساي —وازا)

3 - مرحلة الفتيان تحت 14 سنة يسمح فيها بجميع الفنون ماعد :

فنون الخنق (شيمي —وازا)

- فنون الكسر (كانسستو–وازا)

4- مرحلة الناشيئن تحت 16 سنة

5-مرحلة الشباب تحت 18 سنة

6-مرحلة الأكابر .

و يسمح في هذه المراحل (الناشئين تحت 16 سنة 'الشباب تحت 18 سنة و الأكابر بجميع فنون الجيدو .

مما سيق ذكر يرى الطالب أن المدرب يجب عليه أن يميز بين جميع برنامجا تدريبا يخدم عملية التحكم المهاري و متطلباتها ، فمن المستحيل على أي مصارع تحكم في الجانب المهاري دون و جود للياقة بدنية تسمح له بتواصل و تكرار الحركات خلال التمرين

أنواع الأوزان :

الأكابر + 20 البنات :-'48'-52'-57'-63'-70'-78'+78

الذكور :–60' –66'-73'-81'-90'-100'+100

الشباب البنات 20 سنة :-48'-52'-57'-63'-70'-78'+78

الذكور 23سنة :-66’-73’-81’-90’-100’+100

الأواسط :البنات17سنة –48’-52’-57’-63’-70’-78’+78

الذكور 19 سنة –66’-73’-81’-90’-100’+100

الأصاغر –16 سنة البنات :–44’-48’-52’-57’-63’-70’+70

الذكور 15سنة :-46’-50’-55’-60’-66’-73’-81’-90’+90

الأشبال البنات 13سنة :–36’-40’-44’-48’-52’-57’-63’+63

الذكور–34’-38’-42’-46’-50-55’-60’-66’-73’+73

الكتاكيت 12سنة البنات :**–32’**-36’-40’-44’-48’-52’-57’-63’+63

الذكور:-30’-34’-38’-42’-46’-50’-55’-60’-66’+66

3– المهارات الأساسية في رياضة الجيدو :

تعتبر تعليمات الكو دو كان الخمسة لمهارات الإلقاء (الرمي) في رياضة الجيدو مفتاحا أو دليلا لدراسة فن الرمي، هذه المجموعات من التعليمات تتضمن أمثلة من مهارات الرمي أختيرت بعناية من كل فنون الرمي المتعددة التي تزال تستخدم إلى حد الآن.

و قد قسمت هذه المستويات التعلمية لمهارات إلى خمس مجموعات كل مجموعة منها تحتوي على ثمانية مهارة للطرق المختلفة لفن الرمي، أي أن المجموع الكلي لهذه المهارات هو (40).(فلاح محمد 1992 49،50).

و قد روعي في تسلسل هذه المهارات أنها مرتبطة بمراحل النمو و كذلك نمو الخصائص الحركية في الأفراد وذلك كل من المقدرة الحركية و المهارة و هذا لا يأتي من الفراغ بل عن طريق الأداء المستمر والمتكرر لمهارات الوحدة التعلمية الأولى و بإجادته لمهارات هذه الوحدة يكون مؤهلا لممارسة التدريب على مهارات الوحدة التعلمية الثانية و هكذا دواليله.

4- مراحل تدريب المهارات الفنية الأساسية للناشئين :

مع وجود مهارات غنية و كثيرة في رياضة الجيدو، ظهرت مشكلة للوجود و هي ما هي المهارات الفنية والحركات الأساسية التي يمكن للفرد أن يتعلمها و هو في بداية مشواره ؟

و للإجابةعن هذا التساؤل وجدنا الإجابة عند (كواشي شيهان 8 دان) : عدة إجابات و التي يتفق معها الطالب فيذكر المصدر المذكور أن الكو دو كان و هي المدرسة الأولى في رياضة الجيدو و مهد هذه الرياضة قسمت مراحل التعليم رياضة الجيدو إلى ثلاث مراحل أو وحدات تعلمية من حيث طريقة الأداء و التنفيذ ، إذ يقول "على الفرد أن يبدأ تدريبه بأداء المهارات حسب ترتيب الأصلي للوحدات الثلاثي لأن هذا يتماشى مع مراحل النمو و بدون إلقاء أعباء أو متطلبات أكبر من قدرة الجهاز الحركي للأفراد ، كما أن هناك متطلبات لابد من توافرها مثل المقدرة الحركية و الخصائص الجسمانية و المهارة الحركية و هذه المتطلبات الجسمية و الحركية تختلف بإختلاف خصائص كل من مجموعة عن الأخرى فمن المهارات ما يتطلب درجة معينة من الرشاقة ، و مهارات تتطلب درجة مميزة من القوة و أخرى تتطلب قدرة كافية لحفظ إتزان الجسم في وضع معين أثناء الرمي ، هذا من ناحية ، و من ناحية أخرى تتصف بعض المهارات بدرجة صعوبة معينة و بالتالي تتطلب مستوى رفيعا من الخصائص الحركية و القدرة الجسمانية من أجل قيام بها ، و هذا معروف حسب مبدأ الفروق الفردية (كل فرد مختلف عن الآخر في القدرات و الصفات...)

كما نجد أن هذا التقسيم (كواشي شيهان) جاء مراعيا مبادئ و نظريات التعلم و هو مبدأ (من السهل إلى الصعب) أي البدء بالمهارة السهلة ثم الانتقال إلى المهارة الصعبة و كان التقسيم الثلاثي لكواشي كالآتي :

4-1 الوحدة التعليمية الأولى :

و تضم جميع المهارات (الرميات) التي يقوم بتنفيذها المصارع و قدماه ملامستان للبساط.

مثل : 1- أوكي – جيوشي (UKI - GOSHI)

2- سيو– ناجي (SEOI – NAGE)

4–2 الوحدة التعليمية الثانية :

و تشمل جميع المهارات (الرميات) التي يقوم بتنفيذها المصارع و إحدىقدميه فقط على البساط.

مثل : 1- هاراى–جيشى (HARAI - GOSHI)

2- أوتشى– ماتا (UCHI – MATA)

4–3 الوحدة التعليمية الثالثة :

و تشمل جميع مهارات التضحية (الرميات) و هي الرميات التي يتم سقوط اللاعب برغبته من أجل تنفيذها سواء على الظهر أو الجانب.

مثل : 1- أوكي –وازا (UKI - WAZA)

2- يوكو–واكاري (YO KO – WAKE)

و قد اعتمد "كواشي" على علم الحركة و علم التشريح في تقسيمه السابق ، إذ وجد أن الطفل يفتقر إلى قدرته على الحفظ على الاتزان ، و السيطرة على الجسم ، و بالتالي يجب أن يستبعد جميع الحركات التي تسبب له القلق ، حتى لا يفقد الثقة بنفسه عندما يتكرر وقوعه بعد رمي خصمه ، لذلك يجب أن يتعلم أولا جميع الحركات التي يتم فيها رمي الجسم و هو واقف على قدميه معا (الوحدة التعليمية الأولى) و إذا استطاع الفرد أن يكتسب مقدرة حفظ الاتزان و السيطرة على مركز ثقله يمكنه مزاولة المجموعة الثانية حيث أن أداء هذه المجموعة يحتاج من الفرد الوقوف على قدم واحدة مع تنفيذ الرمية بالرجل الأخرى و الرمي هنا نوعان :

1- بدون تغير في تجاه وقوف المصارع ، مثل مهارة ان جورما.

(O – SOTO - GORI) أو سوتو– جارى (HIZA – GURAHA)

2- الرمي مع تغير الجسم أي دوران الجسم على إحدى القدمين حوالي 180° أو أقل ، مثل مهارة "أوتشى– ماتا"

ثم ينتقل المصارع بعد إجادته لمهارة الوحدة الثانية إلى مهارات الوحدة الثالثة و التي تحتاج إلى دقة الأداء و التوقيت الحركي بالإضافة إلى المقدرة حركية ممتازة و صفات جسمانية متعددة مثل الرشاقة و المرونة إذ يتطلب تنفيذ المهارات في هذه المجموعة من مصارع أن يغير وضع جسمه العمودي على البساط بالوضع الأفقي ، و نتيجة لذلك يتغير مركز ثقل الجسم على الربط الجيد بين عمل اليدين و الرجلين في توقيت متلازم و سليم.

توجد بعض العوامل صعبة التي يجب أن ينظر إليها بعين الاعتبار و تستدعي الإهتمام و المراقبة و هي ما يجب تذليلها بالنسبة للناشئين و العمل على إكسابهم إياها قبل البدء في تعلم رياضة الجيدو ، ثم بعد ذلك المحافظة عليها ، و هذه العوامل مرتبطة بمراحل النمو و تتلخص أساسا في :

- متطلبات بالنسبة للقدرة : أي القدرة فيما يتعلق بتقديم المساعدة للزميل بعد الرمي لتخفيف شدة ملامسته للبساط و كذلك المحافظة على الإتزان في نفس الوقت.

- متطلبات فيما يخص بالمهارة الحركية.

- متطلبات فيما يخص بمقدرة حفظ الاتزان.

- متطلبات فيما يخص بالسرعة و مقدرة رد الفعل.

- متطلبات بالنسبة للمقدرة و المهارة و علاقتهما بالتوافق الحركي.

5- تقسيم المهارات الفنية حسب المسار الحركي :

بعد التعرف على تقسيم المهارات الفنية في رياضة الجيدو و حسب الخصائص الحركية السابق ذكرها نظام الكو دو كان يجب أن نتعرف على تقسيم لنفس المهارات لكن من حيث المسار الحركي و يذكر (زكي محمد حسن) : بأن المسار الحركي هو من لحظة بداية الرمية إلى لحظة إنتهائها و يظهر ذلك من خلال تقسيم المهارات إلى مجموعتين :

- مجموعة المهارات الكبرى

- مجموعة المهارات الصغرى

5-1 المهارات الفنية الكبرى :

تعتبر الرمية في رياضة الجيدو أو المصارعة حسب التحليل الحركي حركة وحيدة أي لها ثلاث أجزاء و هي :

و تعني كلمة اخلال التوازن.(KUZUSHI) 1- الجزء التحضير

أي وضع الرمي. (TSUKURI) 2- الجزء الرئيسي

أي الرمي أسفل. (KAKA) 3- الجزء النهائي

في هذا النوع من المهارات الفنية (الكبرى) نجد أن الجزء الثاني من
و كذلك الجزء الثالثTSUKURI الرمية و هو يعرف ما بـ (تسوكوري
كاكا) أي جزء وضع الرمي و الرمي أسفل مع بعضهما يستغرقانKAKA ما يعرف
سريان حركي طويل و هذان الجزءان يمكن بكل وضع تميزها ، إذا نجد أن اللاعب قد ترك البساط بقدميه معا ثم سقوطه بعد أن يأخذ جسمه مسارا حركيا على شكل قوس (زكي محمد حسين ، 2004 م ، 113).

5-2 المهارات الفنية الصغرى :

يذكر مراد (إبراهيم طرفة) أن هذا من المهارات تمتاز بقصر وقت جزء الأول و الثاني من الخطفة أي (كوزوشي و تسوكوري) و غالبا ما يندمجان معا و يصعب فصلهما عند التحليل الحركي ، و كذلك نظرا لسرعة العمل العضلي و قصر المسار الحركي للمهارة ، نجد أن جزئي الرمية الثاني و الثالث أي (تسوكوري و كاكا) يتتبعان خلف بعضهما البعض في سرعة فائقة لدرجة يصعب فيها تحديد نقطة إنتهاء الجزء الثاني و بداية الجزء الثالث ، وفي هذا النوع من المهارات الفنية الصغرى لا يحتاج الفرد إلى تغير مكانه وهو ما
) كما هو الحال في النوع الأول أو دوران الكامل TAI SABAKIيعرف بـ (تايساباكي
بالجسم 180° بل يكتفي بتعديل وضع الجسم نسبيا.
كذلك وجد أن العملالعضلي سواء كان مصدره عضلات الجدع أو الذراعين أو الرجلين أثناء أداء الخطفة في جزئيها الثاني و الثالث و هما وضع الرمي ، و الرمي أسفل يحتاج إلى وقت قصير على عكس ما يحتاجه النوع الأول.

و قليلا ما يحدث أن يفقد (الأوكي) اتصال قدميه بالبساط مرة واحدة ، و من ذلك يلاحظ أن المسار الحركي لسقوط الجسم يحدده في وقت صغير جدا ، حيث أن المنافس لا يقع من مسافة عالية كما في المهارات الفنية الكبرى و لذلك يتم سقوطه على ظهره و في لمح البصر ، و هذا بالنسبة له غير متوقع مما يجعل عملية ضرب البساط بالذراع أثناء السقوط أمرا صعبا بعد وصول الجسم للأرض (مراد إبراهيم طرفة ، 2001 م ، 105 – 106).

6- مراحل الأداء الفني لمهارات رياضة الجيدو :

لقد وجد المهتمين برياضة الجيدو أن المهارة الفنية للرمي تمر بثلاث مراحل ، و قد أشار محمد السرسي(MULLER) ،ميللير(KOZOMI) إلى اتفاق كل من

أن المهارة في رياضة الجيدو تنقسم إلى ثلاث مراحل(MASTUSASHI)و ماستاسوشي

و هي :

« KUZUSHI ». 6-1 – مرحلة إخلال التوازن

« TSUKURI ». 6-2 – مرحلة بدء الرمي

(محمود السيد أحمد بيومي(2004م،14)

3-6 KAKA – مرحلة الرمي النهائي أو الرمي العضلي

7- أهمية التحليل الحركي في تطوير الأداء المهاري :

يحتل التحليل الحركي و دراسة النواحي الفنية في رياضة الجيدو مكانة متقدمة سواء كان ذلك بالنسبة للمدرس أو المدرب ، و المدرب الناجح هو الذي يدرك لطبيعة الحركة و تكوينها و إيقاعها الحركي بالإضافة إلى القدرة على تشخيص الأخطاء التي تتخللها عند مشاهدته لها حيث أن عملية التشخيص تلعب دورا مهما في تطوير طريقة التعليم و التدريب كما له من أهمية بالغة في الوقوف على الإنحرافات والأخطاء التي تؤثر سلبيا على حسن أداء الحركة و نتيجتها من الناحية التقويمية و قد ظهرت الحاجة إلى هذا التحليل بظهور العلوم الحديثة التي تساهم في رفع مستوى الأداء الرياضي مثل الميكانيكا الحيوية بوصفه أحد العلوم التي من أهم أغراضه هو دراسة الحركة و مكوناتها بصفة عامة و الحركة الرياضية بصفة خاصة ويرى الخبراء في المنطق الذي وجد من أجله التحليل الحركي يتمثل في أننا لا يمكن أن نعتمد على تقديراتنا الإعتبارية للحركة و هي تؤدى في منتهى السرعة و لكن يجب أن نقيم مراحلها المختلفة حتى يمكننا التعرف على الأخطاء و الهفوات الموجودة فيها و قد ساهم ظهور آلات التصوير الحديثة التي توضح مراحل الحركة و تسلسلها من بدايتها إلى نهايتها في دراسة النواحي الفنية و التعرف على أماكن الضعف و

معالجتها و لا يمكن أن يتضح ذلك إلا بعد ربط كل مراحل الحركة بالأوضاع السابقة و الأوضاع اللاحقة لها و معالجة القصور.

8- أشكال التدريب في رياضة الجيدو :

يصنفها (محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي ، 2006، 24)

أشكال التدريب في رياضة الجيدو و تشتمل على عدة مظاهر أساسية :

8-1 أ) التدريب الفردي على الفنون الأساسية "شادو" و يتم التدريب فيها على المهارات الأساسية وعلى المدرب قيام بالإشراف و تصحيح أخطاء اللاعبين بالنسبة للأداء و طريقة تطبيق المهارات إلى أن يتخلص جميع اللاعبين من أخطاءهم.

8-2 ب) التدريب التطبيقي مع مصارع آخر الغرض من التدريب التطبيقي هو تدريب اللاعب على مواجهة الخصم ، حيث أن المصارع إذ لم يتصد خلال فترة التدريب الفردي على الفنون الأساسية للرميات الموجهة من الخصم و لكنه بعد أن سدد له هذه الرميات و يجد أنه قادر على صدها و القيام بهجوم مضاد يزول خوفه و تبدأ الثقة في نفسه.

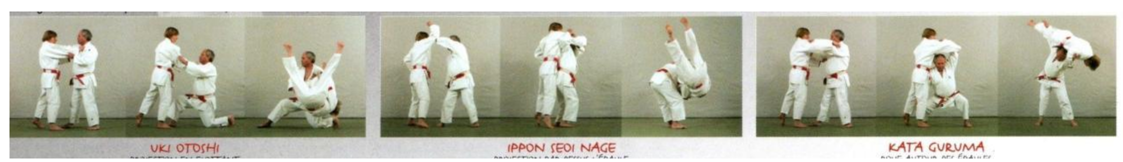
8-3 ج) التدريب الحر (شاي) ، و شبه حر (أتش كومي) :

التدريب شبه حر (أتش كومي) يعتبر خطوة هامة متوسطة بين التدريب التطبيقي و التدريب الحر (الكوميتكاتا) و هو عبارة عن التدريب العقلي على إختيار و تنفيذ الفنون و الحركات الأساسية الصحيحة والمطلوبة ، و تكون وسائل المستخدمة في الهجوم و الدفاع مفيدة.

8-4 - التدريب الحر (شاي) و هو عبارة عن إستخدام حر لفنون الأساسية و يسمح فيه بتوجيه الرميات حسبما يريد المصارعين مع الحرص على عدم إصابة كل منهما للآخر و يجب أن يخصص جزء كبير من البرنامج تدريب للمتقدمين.

8-5 - التدريب على (الكاتا) : يعتمد تدريب الكاتا على دقة الأداء على كلا المصارعين معا و في تنسيق عالي ، حيث تؤدي المهارة على مرتين الأولى باستخدام الجانب الأيمن و الثانية باستخدام الجانب الأيسرمما يؤدي إلى صعوبة في تلقين هذا النوع ،وكثيرما يكون سببا في فشل المصارعفيالإنتقال إلى الرتب العليا .

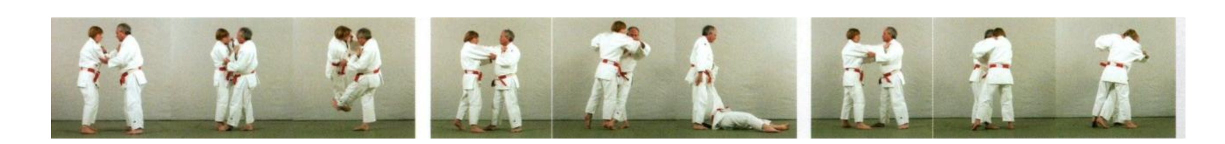
-الوحدة الأولى منالكاتا



-الوحدة الثانية من الكاتا :



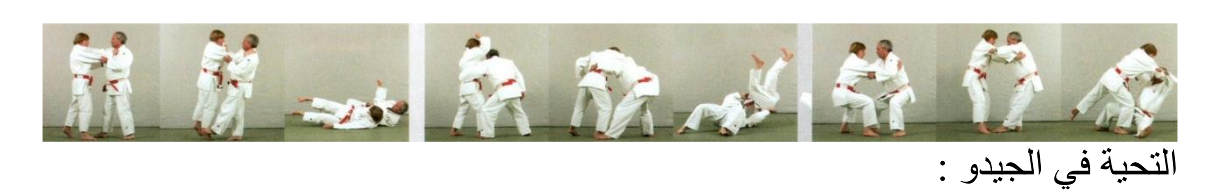
-الوحدة الثالثة من الكاتا :



-الوحدة الرابعة :



-الوحدة الخامسة :



التحية في الجيدو :



9- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري و وصوله للآلية :

يرتبط تطوير الأداء المهاري و وصوله للآلية بالمواصفات السابق شرحها بعدة عوامل يصنفها (محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي ، 2001 ، 42) كما يلي :

9-1 العوامل الوظفية و التشريحية لجسم المصارع :

إذا ما كان اللاعب يندرج تحت المعدلات الطبيعية للقياسات الوظفية و التشريحية فإنه يمكن أن يتعلم المهارات الحركية لكن لن يستطيع الوصول إلى المستويات العالية من كفاءة الأداء المهاري ما لم تكن كافة الوظائف الحيوية بالجسم و القياسات المورفولوجية له تتناسب مع المعدلات النموذجية للأداء في الرياضة الجيدو ، كما أن تطوير كفاءة الأجهزة الوظفية بالجسم لأقصى درجة عن تتناسب مع متطلبات الأداء المهاري خطوة أساسية لتحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.

9-2 عوامل الصفات البدنية :

- بدون مستويات عالية جدا للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.
- درجة الإستجابة الإيجابية لتطوير الصفات البدنية تسهم إيجابيا في تطوير مستوى الأداء المهاري.

9-3- العوامل النفسية :

من الأهمية العمل على تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الإنتباه و الإدراك و التركيز و تكامل أدوارهما معا لتحقيق أفضل كفاءة مهارية.

- يجب الوصول إلى أفضل إستشارةإنفعالية خلال الأداء.
- يجب الوصول لأفضل درجة ممكنة من الدافعية.

9-4 الفروق الفردية في الإمكانات الحركية :

على سبيل المثال توافر القدرات الحركية (مرونة) لمصارع خلال المد و الثني لمفصل الحوض و العمود الفقري يؤدي الى تطوير الأداء المهاري.

9-5 مدى توافر خبرات حركية متنوعة :

يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع المتعدد الإتجاهات و مختلف في شدة الأداء وهذا ما يسمى بالقاعدة الحركية .

خلاصة :

إن رياضة الجيدو بما تتميز به من خصائص بدنية وذهنية ومهارية جعلمنها رياضة تحتل مكانة مرموقة بين رياضات ، بإضافة إلى أنها رياضة أولمبية قديمة ، تزايدت شعبيتها بسرعة كبية وأصبحت تشكل قاعدة رياضية كبيرة جدا . ولكن برغم من التطور الكبير والتغيرات المستمرة على هذه الرياضة إلا أنها بقيت حقل خصبا لبحوث و التجارب العلمية لما تتوفر عليه من تنوع لعناصر عديدة تمس مختلف ركائز هذه الرياضة ،ومنه كان لابد من تركيز على ما يخدم هذه الرياضة و يجعلها مثل باقي الرياضات تأخد حصتها من التطور العلمي والتكنولوجي، فجاءت فكرة استخدام التغذية الراجعة المعززة بوسائط السمعية البصرية من أجل تحكم المهاري في جملة حركية الكاتا

البــــــاب الثانـي

الدراسة الميدانيـة

الفصـل الأول

منهجيـة البحث و إجراءاتـه الميدانيـة

- تمهيد
- منهج البحث
- عينة البحث
- مجالات البحث
- متغيرات البحث
- الضبط الإجرائي للمتغيرات
- أدوات البحث
- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
- الدراسات الإحصائية
- صعوبة البحث
- خلاصة

مدخل البـاب الثـاني :

لقد أصبح شائعا أن رياضة الجيدو تتميز ببعض الجمل الحركية المعقدة و الصعبة ، و عدد كبير من المدربين يجدون صعوبة في نقل هذه المهارات إلى المصارعين المبتدئين خاصة إذا تعلق الأمر بجمل حركية في (الكاتا) مما دفعنا نحن كطلبة الإختصاص في تفكير في حلول تجعل هذه العملية التدربية أكثر فعالية و أدق ،وأخف وقت و زمن للتعلم. فعمدنا إلى إستعمال وسائل حديثة من مناهج تدربية رائدة و هي التغذية الراجعة بأنواعها (فورية و المرجاة) باستعمال وسائل تعزيزية هي الفيديو ، و لا شك أن المدربين يستعملون التغذية الراجعة دون إدراك لأنواعها و لأحسن وقت في إعطاء و كيف تعطى إلى آخره ، لأن التدريب بصفة عامة طغت عليه العشوائية و الإرتجالية و من هنا كان لا بد من دراسة علمية تجربية من أجل مقارنة و إبراز دور التدريب المنظم بأساليب حديثة متمثل في التغذية الراجعة (الفورية و المرجاة) معززة بالفيديو ، وهذا ما سوف نظهره في هذا الباب من مختلف مراحل العملية التي قمنا بها وفق منهجية علمية.

تمهيد :

سنحاول من خلال هذا الفصل تبيان الأسس المنهجية التي يستلزمها البحث ، و نظرا لأهمية هذا الفصل في هذا البحث و في كل البحوث العلمية ، سوف نعرض بدقة إجراءات البحث الميدانية و التي نوضح من خلالها منهج البحث مجتمع البحث ، مجالات البحث ، ثم الضبط الإجرائي للمتغيرات إنتقالا إلى توضيح الأدوات المستخدمة في البحث ثم الأسس العلمية للاختبارات و الدراسة الإحصائية في الأخير.

1- منهج البحث :

1-1 - المنهج المستخدم :

يتم الوصول الى الحقائق العلمية عن طريق البحث و الاستقصاء كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن محاولة الطالب التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف (علاوي ، كامل راتب ، 1999م، 19) لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها و مسرها و لأجل ذلك سوف يعتمد الطالب على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

1-2- المنهج التجريبي :

من خلال المشكلة التي نطرحها فإن المنهج التجريبي هو أنسب و أكثر ملائمة لحل هذا المشكل لأن البحث التجريبي يتميز بالتصميمات و البرامج و الإعداد لتجارب التي تسمح (بالضبط) أي ضبط كل المتغيرات المتصلة بالظاهرة قيد الدراسة ، و في هذا الصدد يذكر (محمد حسن علاوي و أسامة كمال راتب ، 1999م ، 104) : في البحث التجريبي يقوم الباحث باجراء المعالجة التجريبية من خلال متغير تابع ، و تسمى المجموعة التي يستخدم معها المتغير المستقل عندئذ بالمجموعة التجريبية ، أما المجموعة الثانية التي لا تتعرض لأكثر المتغير المستقل فتسمى المجموعة الضابطة.

2- عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بطريقة مقصودة و هذا لعدة عوامل أهمها :

- وجود عدد كافي من المصارعين من تتوفر فيهم جميع الشروط اللازمة لقيام بالتجربة.
- إنحدار العينة من نفس البيئة الاجتماعية و هذا يسمح لنا بضبط الجانب الاجتماعي حتى يكون متقارب عند أفراد العينة.

- التوقيت التدريب يلائم قيام بالتجربة (صباحا مرة و مساء مرة أخرى).

- العمر التدريبي لهذه العينة.

لهذه الأسباب جميعا قصدنا اختبار العينة حتى نتمكن من إجراء البحث و الحصول على نتائج ذات دلالة و مصداقية.

تكونت العينة الكلية للبحث بما في ذلك كل من (العينة الضابطة و التجريبية) من 30 ذكر موزعين على ثلاث (03) مجموعات كل مجموعة متكونة من عشرة (10) مصارعين :

- المجموعة الضابطة : تتكون من عشرة (10) مصارعين :

المجموعة التجريبية : 20 ذكر مصارع موزعين على النحو التالي :

* المجموعة الأولى : التغذية الراجعة الفورية باستعمال الفيديو (10) مصارعين ذكور.

* المجموعة الثانية : التغذية الراجعة المرجاة باستعمال الفيديو (10) مصارعين ذكور.

إن توزيع المصارعين على المجموعات راعين فيه إنسجام و تجانس في الوزن و الطول و السن و (العمر التدريبي) و هذا من أجل تثبيت بعض العوامل التي نرى أنها لها تأثير على المتغير المستقل ، و كذلك تثبيت بعض العوامل المعروفة.

3- مجالات البحث :

3-1- المجال المكاني :

تمت هذه الدراسة و الاختبارات بصالة جمعية المنزه ، وهران وسط المدينة.

3-2- المجال البشري :

تمت التجربة على عينة من المصارعين قدر عددهم (30) مصارع تتراوح أعمارهم من 11 سنة إلى 14 سنة ، موزعين على ثلاث مجموعات كل مجموعة متكونة من 10 مصارعين.

3-3- المجال الزمني :

أجريت هذه الدراسة في الفترة الزمنية ما بين 07-04 -2011 إلى غاية 18-02-2012 ، وكانت حسب التوزيع التالي :

07-01-2012 إلى غاية 14-01-2012 و تم في هذه الفترة عرض البرنامج (كاتا) المثالي المعدد من طرف خبراء على ثلاث مجموعات.

في 17-01-2012 أجرى الاختبار القبلي في(كاتا) الوحدة الأولى من (ناغنوكاتا)

(NAGE-NO-KATA).

17-01-2012 إلى 18-02-2012 هي الفترة التي قام الطالب بقيام بالتجربة.

في 18-02-2012 أجرى الاختبار البعدي في (الكاتا) الوحدة الأولى من (ناغنوكاتا)

(NAGE-NO-KATA).بحضور لجنة تحكيم.

4- متغيرات البحث :

Variables Indépendants- المتغيرات المستقلة : (**المتغير التجريبي**): وهو المتغير الذييتحكم فيه الباحث ، هي التي يرجى معرفة تأثيرها و هي في دراستنا متمثلة في التغذية الراجعة الفورية والتغذية الراجعة المرجاة معززتين بالفيديو.

Variables Dépendants- المتغيرات التابعة : (**المتغير المعتمد**)

هي التي يرجى معرفة مقدار تأثيرها بالمتغير التجريبي ، و هي في دراستنا متمثلة في : تعلم بعض مهارات NAGE-NO-KATA. في الجيدو(كاتا) الوحدة الأولى (ناغنوكاتا)

Var[i]iables Parasites- المتغيرات الدخلية : (**المشوشة أو المحرجة**)

هناك العديد من المتغيرات المحرجة تكون من الصعوبة بمكان التحكم فيها بدقة خاصة في البحوث النفسية و الاجتماعية مثل الدافعية و درجة الطموح إلى آخره.

5- الضبط الإجرائي للمتغيرات :

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الطالب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة ، و من جهة أخرى عزل بقية المتغيرات الدخيلة.

إن أي خلل في ضبط هذه المتغيرات يجعل من نتائج المتوصل إليها نتائج مضللة و لا يمكن تحليلها وتفسيرها ، و يقصد بضبط الإجرائي للمتغيرات المحاولات المبذولة لإزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على المتغير التابع.

فحسب (عطاء الله أحمد ، 2004 ، 186) يقول (ديولولدبفادالين) إن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع و التي من الواجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية التي ترجع إلى الإجراءات التجربية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة.

بعد عزل العوامل الدخيلة مثل (السن ، الجنس ، الوزن ، مستوى اكتساب المهارة ... الخ) يبقى التعلم بتأثره في سلوك الفرد نتيجة لاكتسابه الخبرات و المهارات التي يحصل عليها وفق أساليب التغذية الراجعة

المحددة (التغذية الراجعة الفورية و التغذية الراجعة المرجاة) معززة بالفيديو أما التأثير الباقي فيكون حتما لتغذية الراجعة (الفورية و المرجاة) و المستخدمة في التدريب الكاتا(ناغنوكاتا) بالجيدو.

و من خلال المقارنة بين كل المجموعات يمكننا الحكم على مدى نجاعة كل أسلوب من التغذية الراجعة وأفضل هذه الأساليب من التغذية الراجعة كمتغير مستقل و تعلم مهارة الكاتا في الجيدو كمتغير تابع.

و إنطلاقا من هذه الإعتبارات يمكننا ضبط متغيرات البحث على النحو التالي :

5-1- المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث :

يجب أن نحدد بدقة العينة قدر الإمكان من عدة نواحي منها :

5-1-1- **السن** : لقد اعتمدنا في اختبارنا للعينة على الطور الأول و الطور الثاني أي سن 11 – 14 سنوات و قد حرصنا على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة ، و نقصد بهذا أن كل مجموعة يكون بها مصارعين عمرهم 11 سنة حتى 14 سنة سواء العينة التجريبية أو الضابطة.

5-1-2- **الجنس** : لقد اعتمدنا في بحثنا على جنس الذكور فقط ، و قمنا بدراسة تأثير بعض أساليب التغذية الراجعة على تعلم مهارة الكاتا الوحدة الأولى (ناغنوكاتا).

5-1-3- **الحالة الجسمية** : إن العينة المختارة من الذكور متوسطي العمر أسوياء لا توجد لديهم أي إعاقة و خبرتهم التدريبية تقريبا متساوية أما من حيث الطول و الوزن فقد راعينا أن يكون هناك تجانسا.

5-1-4- تجانس العينة المدروسة :

5-1-4-1- تجانس العينة المدروسة في الطول

جدول رقم(02)يمثل نتائج العينة قبل بداية العمل لإيجاد التجانس في الطول.

المجموعات	المتوسط	عدد العينة	الانحراف المعياري	الوسيط	الخطأ المعياري للوسيط
م.ت.ر. فورية	152.40	10	2.83	151	1.39
م.ت.ر. مرجاة	153.14	10	2.78	154	1.18
م. الضابطة	151.18	10	2.92	151	0.87
المجموع	152.24	30	2.85	152	1.46

جدول رقم (03) يمثل حساب التجانس في الطول للعينة المدروسة.

	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F المحسوبة	نوع الدلالة
بين المجموعات	39.96	02	10.43		
داخل المجموعات	1966.21	27	32.11	0.73	غيردال
المجموع	2006.17	29	=		

من خلال الجدول أعلاه و الذي يمثل التجانس في الطول للعينة المدروسة تظهر أن قيمة (F) المحسوبة هي أقل من قيمتها الجدولية و بالتالي وجود تجانس في الطول بالنسبة للعينة المدروسة.

5-1-4-2- تجانس العينة المدروسة في الوزن :

جدول رقم (04) يمثل نتائج العينة قبل بداية العمل لإيجاد تجانس في الوزن.

المجموعات	المتوسط	عدد العينة	الانحراف المعياري	الوسيط	الخطأ المعياري للوسيط
م.ت.ر. فورية	46.33	10	6.12	46	2.04
م.ت.ر. مرجاة	45.22	10	6.09	45	2.05
م. الضابطة	45.32	10	6.11	45	2.06
المجموع	45.62	30	6.11	44	2.05

جدول رقم (05) يمثل حساب التجانس في الوزن للعينة المدروسة.

	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F المحسوبة	نوع الدلالة
بين المجموعات	17.43	02	4.13	0.46	**غير دال**
داخل المجموعات	876.56	27	16.38		
المجموع	893.99	29	//		

من خلال الجدول أعلاه و الذي يمثل التجانس في الوزن للعينة المدروسة تظهر أن قيمة (F) المحسوبة هي أقل من قيمتها الجدولية و بالتالي وجود تجانس في الوزن بالنسبة للعينة المدروسة.

5-2- **المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية :**

إن الإجراءات التجريبية يجب ضبطها حتى لا تؤثر على نتائج التجربة و تعطي نتائج مع درجة عالية من الصدق.

- تجانس العينة من الناحية المهارية و الجسمية :

قام الطالب بضبط العامل المهاري و الجسمي عن طريق (لبحث) في سجل المصارع حيث تم ضبط عمره التدريبي و درجة الحزام المحصل عليه .

- كافة المجموعات التجربية و الضابطة تعطي توقيتا واحد في حجم العمل ، و المقدر بساعة ونصف (1سا و 30 د) لكل حصة بمعدل حصتين في الأسبوع.

- تقوم كافة المجموعات بتدريب في صالة الجمعية المنزه أي مكان واحد و وسائل بيداغوجية نفسها.

- ضبط الاختبار القبلي و الاختبار البعدي حيث أن القياس يكون في وقت واحد لكافة المجموعات سواء التجربية أو الضابطة.

- المجموعة الضابطة تخضع لتدريب عادي كما كان مقرر من قبل و بالطريقة المدرب.

- يشرف على المجموعات التجربية نفس المدرب.

- كافة المجموعات تطبق عليها نفس الوحدات التعليمية.

5-3- المتغيرات الخارجية :

- لقد حرصنا قدر الإمكان على توحيد جميع الظروف المحيطة بالتجربة من حالة التدريب و وسائل بيداغوجية ، و كذا التوقيت.

- من أجل إزالة الذاتية و تقرب أكثر إلى الموضوعية عمد الطالب شخصيا ليكون مساعدا لمدرب الرئيسي لجمعية المنزه و كذا من أجل تفادي تغليب أسلوب عمل على آخر.

- كما اعتمدنا على نفس المدرب مع كل المجموعات كي لا يكون هناك فرق في الكفاءات.

- رعينا تبادل في توقيت الحصص من أجل السيطرة على عامل الوقت و تأثيره على المصارع مثال ليس دائما تدريب على الساعة 09 صباحا لمجموعة نفسها في كلتا الحصتين.

- محاولة إنهاء الحصة التدريبية في وقتها المحدد 1 سا و 30 د ، ساعة و نصف.

-جدول رقم (06) يوضح العمل الأسبوعي للمجموعات.

الأيام / التوقيت	السبت	الأيام / التوقيت	الثلاثاء
30،8 سا – 10سا	المجموعة الأولى ت.ر.ف	30،14 سا – 16سا	المجموعة الضابطة
10 سا – 30،11سا	المجموعة الثانية	16 سا–30،17 سا	المجموعة الأولى
30،11سا – 13 سا	المجموعة الضابطة	30،17سا–19سا	المجموعة الثانية

- التركيز و تنبيه على أن تتدرب كل مجموعة منفردة في التوقيت الخاص بها ، و هذا حتى لا نجعل اختلاط المجموعات الذي قد يؤدي إلى التبادل المعارف لاكتساب الخبرات بينهم و بالتالي تأثير على القياس البعدي و التجربة كلها.

6- أدوات البحث :

6-1- **المقابلات الشخصية** : تمت هذه المقابلات مع أساتذة و باحثين و دكاترة بكل من جامعة وهران ، جامعة مستغانم و جامعة الجزائر ، من تحديد الموضوع و كشق أهم الطرق و مناهج لمعالجة مثل هذه المواضيع ، بإضافة إلى استشارة المدربين و فعالين في الرابطة الولائية للجيدو ، و أصدقاء من الحكام الوطنيين و دوليين من أجل الإلمام أكثر بالجوانب التقنية للموضوع.

كما قام الطالب بإنشاء و إعداد برنامج خاص باشتراك مع جمعية المنزه و مدربها (فالا خالد) في الكاتا.

كما قام الطالب باتصال بمدارس عريقة بفرنسا عبر الإنترنت من أجل تبادل الخبرات.

6-2-**الملاحظة** :قام الطالب بعدة زيارات شاهد من خلالها الظاهرة المراد دراستها ثم وضع لها الفروض بعد طرح جملة من الأسئلة ، و في الأخير قمنا بالتجريب للتحقيق من صحة الفروض.

6- الاختبارات المهارية:

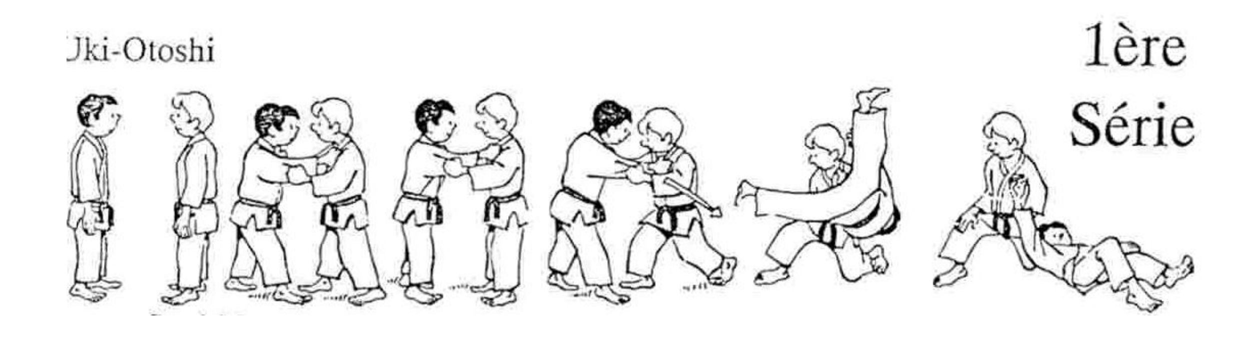
إعتمدنا في إختيارالإحتبار المناسب لقيام بالتجربة على تقسيم الكودكان (مدرسة الجيدو) لكاتا وكذا عرض الفني للخبراء للجملة حركية في الكاتا (ناغنوكاتا) كمرحلة أولى أم المرحلة الثانية فكانت إختيار الوحدة الأنسب لقيام بالتجربة بالتشاور مع الخبراء و الفنين و الأساتذة والدكاترة من معاهد (وهران مستغانم الجزائر) وكدا الأستاذ الدكتور المشرف وذلك من أجل إختيار الوحدة الأنسب لقيام بالتجربة

وقد تم الإتفاق على إختيار الوحدة الأول من مجموعة الكاتا (ناغنوكاتا) والمتمثلة في ثلاثة حركات

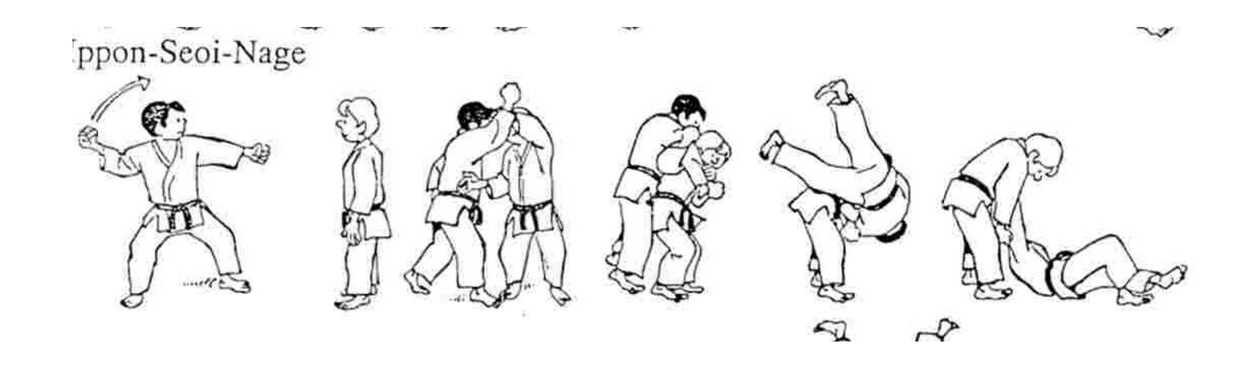
1_حركة كي اتوشي 2_حركة سيو ناغي 3_حركة كاتاغوروما.

الشكل التالي يظهر الحركات الثالثة:

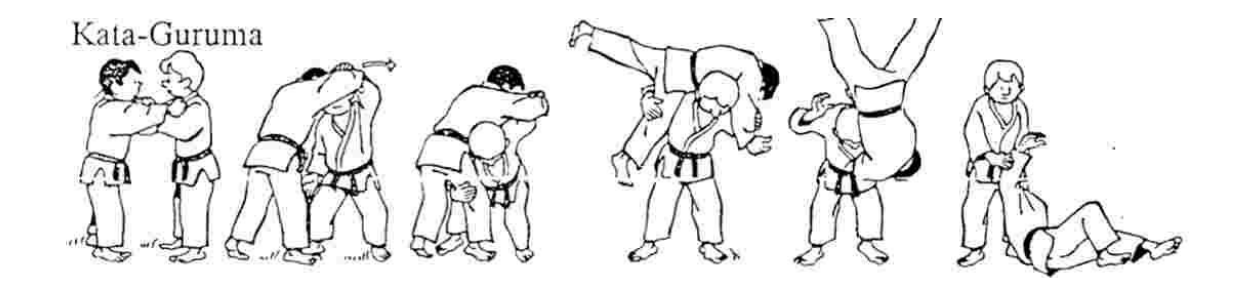
الحركة الأولى:أكي توشي



الحركة الثانية:سيوناغي



الحركة الثالثة: كاتاغوروما



الهدف من الإختبار:

محاولة معرفة قدرة المصارع على أداء الحركي بمهارة عالية,مراعيا الألية في الأداء والصورة الجمالية لحركة و كذا التوافق بين الأداء على الجانب الأيمن و الأيسر و كذا محافظة على الزميل و كل هذا الأداء لابد أن يمتاز بقلة الأخطاء و رتم متساوي بين الحركات جميعها.

الإجراءات:

يقف المصارعين داخل المستيل العرض ثم يبدأ العرض الكاتابعدإشارة الحكم الرئيسي ببدأ .

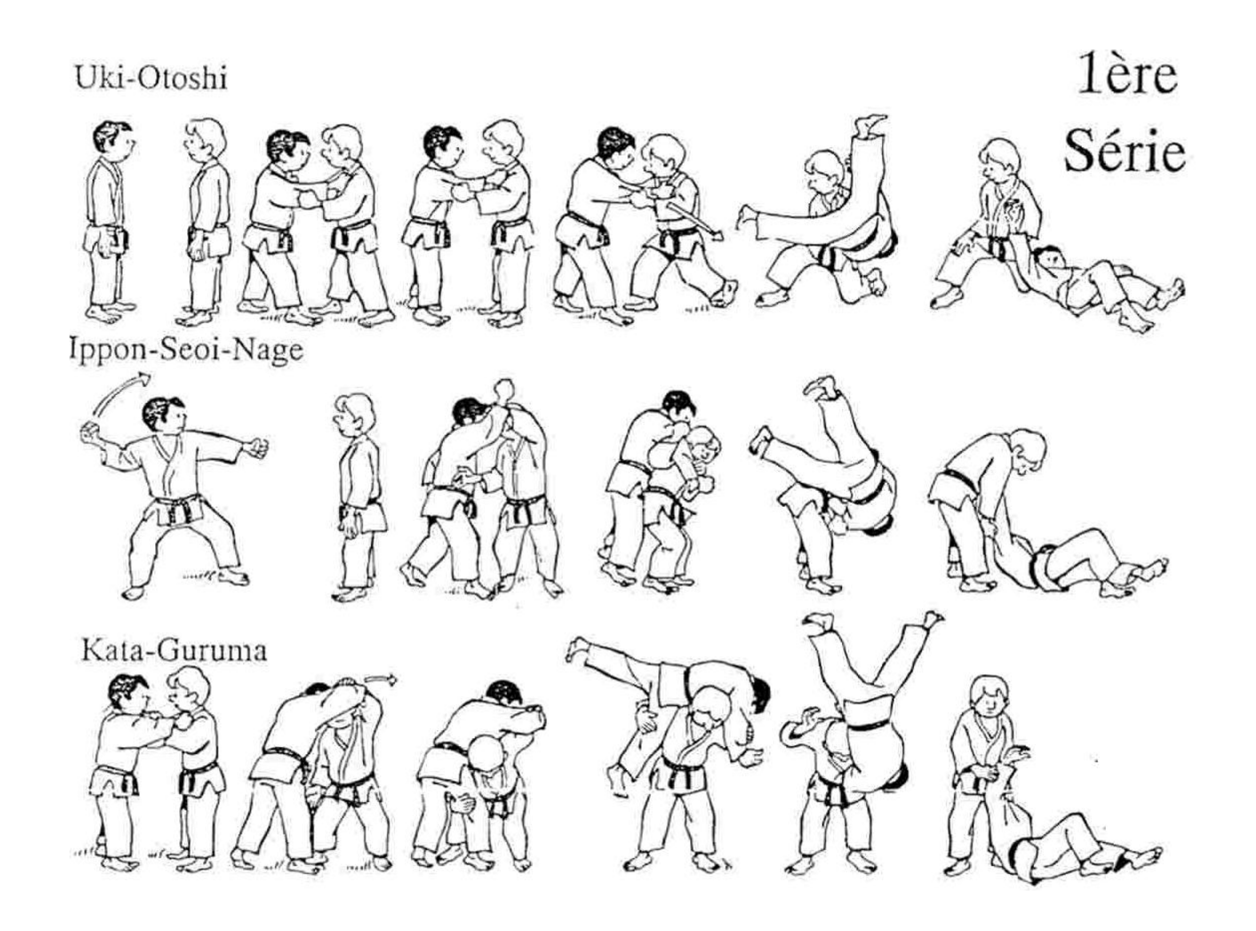
خطوات الأداء الكاتا:

1_التحية الخاصة بالجيدو

2_ بدأ الحركة الأولى والمثمثلة في أكي توشي و هي ظاهرة في شكل رقم (05)
و يكون الرمي على الجانبين .

3_بدأ الحركة الثانية سيو ناغي الشكل رقم (05)التالي يوضح الحركة :

4- بدأ الحركة الثالثة كاتاغوروما الشكل رقم (05) التالي يوضح ذلك :



5_ إنهاء العرض خاص بالكاتا بتصفيف اللباس و تحية الزميل و الحكام

6_3_1 الدرسة الأولية للإختبار:

نهدف من وراء هده الدراسة إلى مايلي :

1_الوقوف على المشاكل والصعوبات في تنفيد الإختبار حتى تمكن من تفاديها خلال التجربة الأساسية.

2معرفة إمكانية إجراء الإختباراتالمهارية .

3_التأكد من سلامة الوسائل المختلفة المستخدمة في التجربة و صلاحيتها.

4_معرفة الوقت الذي يستغرقه الإختبار .

5_التأكد من صلاحية العتاد و الصالة التي نريد إجراء التجربة فيها .

6_قدرة العينة على إنجاز المهارات حتى نتمكن من بناء الوحدات التعليمية .

7_ القيام بتعديلات على الإختبار إذ أمكن .

6_3_2_ **تعديلات على الإختبار** :

بفضل الدراسة الأولية على الإختبارات التي قمنا بها على مجموعة من المصارعين صالة المنزه بوسط المدينة تمكنا من ضبط العتاد و الوسائل البيداغوجية اللازمة لذلك ,كما وقفنا على الطريقة أداء الأختبارات بالكيفية التي تساعد المصارعين,مما يسهل علينا العمل في ظروف مناسبة للحصول على النتائج دقيقة.

7_ خطوات تطبيق الإختبار على عينة البحث:

7_1_ الإختبار الأول :إجراء الإختبارات على مجموعات التجربية و المجموعة الظابطة بعد حوالي 13يوم من عرض البرنامج (الكاتا) المثالي المعد من طرف خبراء يابانين على ثلاث مجموعات أي حوالي5خمس حصص للمشاهدة و المعينة لفيلم العرض الكاتا المصادق عليهما قبل المشرف و السادة الدكاترة و الفنين في الإختصاص لوحدة مشكلة من الحركات التالية :

(أكيتوشي_سيوناغي_كاتاغوروما) وذلك على النحوي التالي:

17_01_2012 اأجرياالإختبار الأول للمجموعة التجربية (التغدية الراجعة الفورية) على الساعة 8_30د

المجموعة التجربية الثانية (التغدية الراجعة المرجاة) على الساعة0 1_ سا

المجموعة الثالثة (الظابطة) على الساعة 11_د30

7_2 _الإختبار الثاني :

تم إجراء الإختبار الثاني النهائي عى المجموعات التجربية و الظابطة بعد حوالي شهر من إجراء الإختبار الأول ,وبعد حوالي ثمانية حصص من بداية تطبيق الوحدات التعليمية 'مستخدمين في ذلك نفس الوسائل والطرق العرض و العتاد ،وكانت كالتالي :

_ المجموعة التجربية الثانية (التغدية المرجاة)يوم_ 17 02 2012 على الساعة 8 30د

المجموعة الظابطة يوم 17 _02 2012 على الساعة 10سا

المجموعة التجربية الأولى (التغدية الراجعة الفورية) يوم 17 _02 _2012على الساعة 11و د 30

7-3- **عرض نتائج إختبار المهارات الثلاثة في الاختبار القبلي** :

- جدول رقم (7) يبين قيمة F المحسوبة و الجدولية في إختبار مهارة الكاتا (الوحدة الأولى تاجنوكاتا)

1-1 (حركة إكي توشي) 1-2 (حركة سوناغي)

1-3 (حركة كاتاغوروما) 1-4 العلامة الكلية للمهارة

جدول رقم (07) يظهر التجانس العينة في الإختبار القبلي :

معالجة الإحصائية / نوع الاختبار	مصدر التبيان	مجموع المربعات	درجة الحركة	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	نوع الفرق
الحركة (1) آكيحوتشي uki-otoshi	بين المجموعات	0,600	02	0,300	1,05	3,35	غير دال
	داخل المجموعات	7,70	27	0,285	1,05		
	المجموع	8,30	29		1,05		
الحركة (2) سوي ناجي Seoi-nage	بين المجموعات	1,60	02	0,533	1,33		
	داخل المجموعات	10,80	27	0,400	1,33		
	المجموع	11,86	29		1,33		
الحركة (3) كاتاغروما kata-guroma	بين المجموعات	0,867	02	0,433	1,11		
	داخل المجموعات	10,50	27	0,389	1,11		
	المجموع	11,36	29		1,11		
العلامة الكلية	بين المجموعات	1,06	02	0,533	1,33		
	داخل المجموعات	10,80	27	0,400	1,33		
	المجموع	11,86	29		1,33		

بين الجدول رقم (07) أعلاه مدى التجانس الموجود بين عينة البحث في مجموعاتها التجربية و المجموعة الضابطة و هذا بعد أن قامت العينة باجراء الاختبار القبلي المتضمن مهارة حركة (1) أكي جوتشي و(2سوي ناجي و (3) كاتاغروما من الوحدة الأولى للكاتا (ناغنوكاتا).

قام الطالب بمعالجة تلك النتائج إحصائيا و لهذا الغرض استخدم الطالب تحليل التباين لاستخراج قيمة F (ف) حسابيا و ذلك باستخدام نظام (spss) ثم مقارنة (ف) المحسوبة ب (ف) الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية (27,2) و من خلال الجدول يتبين قيمة (ف) F المحسوبة في الحركة (1uki-otoshi) فقد بلغت 1,05 أما الحركة الاختبار الثانية (Seoi-nage) فقد بلغت(ف) المحسوبة 1,33 ، و في الحركة الثالثة أي الاختبار الثالث و هي (kata-guroma) بلغت F المحسوبة 1,11 و أما في العلامة الأخيرة المحصل عليها فقد وجد الطالب (ف) المحسوبة 1,33 وجميع هذه القيم المحسوبة هي أصغر من القيمة الجدولية ل (ف)التي تقدر ب 3,35 تحت درجة حرية

(2-27) و هذا يدل على أن الفرق بين المجموعات التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار مهارة حركات الوحدة الأولى من الكاتا (ناغنوكاتا) هو فرق غير دال إحصائيا.

إذن من خلال تحليل التباين للاختبار المهاري القبلي لمختلف أنواع الحركات الوحدة الأولى لكاتا (جيدو)

و من خلال هذه الفروق الغير دالة إحصائيا تبين أن المجموعات التجريبية و المجموعة الضابطة تتميز بالتجانس.

8 _ الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة :

8 _1_ ثباث الإختبار :

يقصد بثباث الإختبار هو أن يعطي الإختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف.

يقول(نبيل عبد الهادي، 1999 ،109) أن المقصود بثباث الإختبار (درجة الثقة) و ذلك أن الإختبار لا يتغير في النتيجة أي (ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة 'و بمعنى آخر إعطاء الثباث للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المتشابهة و يمثل عامل الثابث أهمية في عملية بناء و تقنين الإختبارات .

وقد قام الطالب بتطبيق الإختبار الأول على عينة تتكون من 10 مصارعين ذكور من جمعية اسطو وهران .

وذلك يوم 06 _12 _2011 على الساعة 14و 30د و بعد مرور أسبوع تم إعادة الإختبار على نفس العينة .

و لمعالجة النتائج إحصائيا إستخدمنا معامل الإرتباط البسيط الذي يعرف بإسمبيرسون و هذا بعد إيجاد القيمة الجدولية لمعامل الإرتباط البسط عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01

ودرجة الحرية (ن_2) .

وجدنا القيمة المحسوبة لكل إختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0.52) مما يؤكد بأن الإختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثباث وكانت نتائج الإختبار الحركة الأولى (كيأتوشي) لمعامل الثابث هي0.81 أما الحركة الثانية (سيو ناغي) فقدر معامل الثابث عند 0.80 ' أما الحركة الثالث فإن القيمة المحسوبة

لمعامل الثابث هي 0.70,و جاءت العلامة الكلية تقدر ب 0.81 وكل هذه القيم المحسوبة جاءت

أكبر من القيمة الجدولية (052) و ذلك عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05 .

8 _2_ صدق الإختبار :

من أجل التأكد من صدق الإختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي بإعتباره صدق الدرجات التجربية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطار القياس والذي يقاس بحساب جدر التربيع لمعامل الثباث لإختبار وقد حققت النتائج التالية :

وجدنا أن قيمة المحسوبة لإختبار الحركة الأولى (اكيتوشي) لمعامل الصدق (0.9)، أما الحركة الثانية (سيو ناغي) فقد وجدنا معامل الصدق عند حدود (0.89) ، أما حركة كاتا غوروما فقد كاننت تساوي (0,83) و أما العلامة الكلية للوحدة الكاتا فقد قدرت (0,9) وذلك عند مستوى الدلالة (0,05)'وكل هذه القيم للمهارة الحركية الكاتا جاءت أكبر من القيمة الجدولية (0,52) و هذا يدل على أن القيم المحسوبة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي.

جدول رقم (08) يوضح الأسس العلمية للإختبار

الدراسة الإحصائية	العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	معامل الثباث الإختبار	معامل صدق الإختبار	معامل الإرتباك بيرساون الجدولية
الحركة الأولى أكي توشي	10	08	0.01	0.81	0.9	0.52
الحركة الثانية سيوناغي			0.01	0.80	0.89	
الحركة الثالثة كاتا غوروما			0.05	0.70	0.83	
العلامة الكلية			0.01	0.81	0.9	

8_3_ الموضوعية :

إن الإختبار المطبق لا تتدخل فيه الذاتية ،حيث أن الطالب لا يتدخل في عملية التقيم لأن نتيجة المحققة هي التي تعطي للمختبر و الموضوعية تعني عدم تأتير النتيجة بتغير المحكمين ،وأن الإختبار يعطي نفس النتيجة مهما تغيير المحكيمين ، حيث يرى(محمد صبحي حسنين'1987 '87') بأن الموضوعية

هي درجة الإتساع بين الدرجات أفراد مختليفين لنفس الإختبار ،و يعبر عنه معامل الإرتباط ، و يذكر أن الثبات يعني الموضوعية أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة على الإختبار

9 – خطوات تطبيق الوحدات التعليمية:

إن البرنامج تم تطبيقه بمراعاة الشروط التالية :

أن يكون نفس المشرف لإجراء الوحدات التعليمية بالنسبة للمجموعات قيد الدراسة ، على أن تستفيد المجموعة الأولى من أسلوب التغذية الراجعة الفورية، و المجموعة الثانية من أسلوب التغذية الراجعة المرجاة، أما المجموعة الثالثة ففي مجموعة ضابطة.

* وحدتين في الأسبوع.

* كل وحدة تعليمية تدوم ساعة واحدة و 30 د.

* كل وحدة تعليمية تضم مجموعة من تمارين مبرمجة من طرف المدرب،أو تمرين خاصة بمهارة الكاتا مدته 20 د.

* قسمت المهارات الحركية الموجودة في الوحدة الأولى لكاتا الى ثلاثة مهارات 1) أكي توشي – 2) سيوناغي – 3) كاتاغروما بإضافة التحية الجديدة الخاصة ببدانة الأداء.

* كل هذه التمارين برمجت كل واحدة (أي مهارة) في حصة أخره 35 د لحصة المبرمجة.

* أو بداية الحصة و ذلك بإتباع البرنامج السالف الذكر.

جدول رقم (09) يظهر التوزيع الزمني للوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية الأولى (ت.ر. الفورية)

مكونات التدريب	الزمن	المحتوى
تدريب الإحماء	10 د	تمارين الإحماء عامة و خاصة.
الجزء الأساسي الأول (خاصة بالمدرب)	40د	يعني برنامج خاص بمدرب الجمعية (متفق عليه).
الجزء الأساسي الثاني (خاصة بالكاتا)	35	– مشاهدة المصارع النموذج المصور عن طريق الفيديو. – أداء المصارع للمهارة التي تساعدها بدون زميله. – أداء مع الزميل مع الرمي. – تصوير اللاعب و رؤيته لأداته فورا مع توجيه لتصحيح الأخطاء و تكرار الأداء. – أداء التصحيح للمهارة.
تدريبات الاسترخاء	05	رجوع إلى الهدوء.

ملاحظة : لا يؤثر برنامج المدرب الخاص على الجملة الحركية (الكاتا).

جدول رقم (10) يظهر التوزيع الزمني للوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية الثانية (ت.ر. المرجاة)

مكونات التدريب	الزمن	المحتـوى
تدريب الإحماء	10 د	تمارين الإحماء عامة و خاصة.
الجزء الأساسي الأول (خاصة بالمدرب)	40 د	يعني برنامج خاص بمدرب الجمعية (متفق عليه).
الجزء الأساسي الثاني (خاصة بالكاتا)	35د	- مشاهدة المصارع النموذج المثالي لمهارة. - أداء المصارع للمهارة بدون زميل. - أداء المصارع المهارة مع تصويره. - عرض المصارع المهارة في نهاية الحصة مع تصحيح الأخطاء
تدريبات الاسترخاء	05	رجوع إلى الهدوء.

جدول رقم (11)يظهر توزيع الزمني للوحدة التدريب للمجموعة الظابطة

مكونات التدريب	الزمن	المحتـوى
تدريب الإحماء	10 د	تمارين الإحماء عامة و خاصة.
الجزء الأساسي الأول	40 د	يعني برنامج خاص بمدرب الجمعية.
الجزء الأساسي الثاني	35	- مشاهدة نموذج الأداء للمهارات من المدرب. - تأدية المصارع المهارة الجديدة بدون زميل. - تأدية المصارع المهارة مع الزميل مع الرمي. - تكرار محاولات مع تصحيح الأخطاء. - تكرار حتى تثبت المهارة.
تدريبات الاسترخاء	05	رجوع إلى الهدوء.

10- أسلوب قياس مستوى الأداء :

تم تقييم مستوى الأداء من خلال لجنة مكونة من أربع حكام حيث قام كل حكم بإعطاء درجة للمصارع تتراوح بين 0 – 10 و قام الطالب يحذف أعلى درجة و أقل درجة و ذلك حسب سلم تنقيط (أنظر الملاحق) لاتحاد العرفي للجيدو ، ثم حساب متوسط درجات المتبقيين، و تعبر تلك الدرجة في درجة أداء اللاعب للمهارة ثم قام الطالب بجمع العلامات على شكل نتائج خام لمعالجتها إحصائيا وفق المنهجية المتبعة.

10- الدراسة الإحصائية :

بعد أن قمنا بجمع النتائج الخام و المتعلقة بنتائج جميع الاختبارات التي أجريت خلال الدراسة التي قمنا بها سواء تعلق الأمر بصدق و ثبات الاختبارات أو نتائج التجربة الرئيسية قمنا بالاستعانة باستخدام برنامج الإحصائي (spss) نسخة 17.0 بالاعتماد على كتاب (محمد بلال الزيفي و عباس الطلافحة ، 2006 م) و كذلك الاستفادة من خبرة الأستاذ الدكتور المشرف على هذا البحث للتحكم في البرمجة الخاصة بهذا النظام حيث التركيز على الوسائل الإحصائية التالية :

10-1- المتوسط الحسابي :

يعتمد على المتوسط الحسابي في حساب العديد من المقاييس و المؤثرات الإحصائية كثيرة ، و في غالب الأحيان يسمى الوسط الحسابي لمجموعة عداد.

و حسب (قاسمي بشير ، 2011 م ، 123) يقول يذكر (قيس ناخي عبد الجبار و شامل كامل محمد، 92) يحسب المتوسط الحسابي وفق المعادلة التالية :

$$\overline{س} = \frac{مج\ س}{ن}$$

حيث أن :

ش : المتوسط الحسابي للدرجات.

$\sum$س : مجموع الدرجات.

ن : عدد أفراد العتبة.

و الهدف منه الحصول على مستوى المفحوصين في اختبار (الحركة الأولى، و الحركة الثانية، و الحركة الثالثة، و العلامة الكلية) بالإضافة إلى أنه ضروري لاستخراج الانحراف المعياري.

يذكر (زياد سليم رمضان، 2010م ، 175) أن الانحراف المعياري هو الجدر التربيعي للتباين، و هو بذلك أدق من التباين و يرمز له عادة بالرمز (ع) و عليه فان في حالة ن < 30.

ع : الانحراف المعياري.

∑س2 : مجموع مربع الدرجات.

$(س)^2$: مجموع الدرجات مربعة.

ن : عدد الأفراد.

يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المقدمو بين عن النقطة المركزية باستخدام الانحرافات عن متوسطها.

10-3- معامل (الارتباط بيرسون) ، (حسب عبد المجيد إبراهيم ، 1999 م ، 88)

و الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين و ذلك من أجل معرفة معامل ثبات الاختبار، إذ كانت النتيجة سالبة ففي علاقة عكسية و إذا كانت موجبة ففي علاقة طردية ، ثم معرفة دلالة العلاقتين في حالة السلب و الإيجاب و ذلك بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية الخاصة بمعامل الارتباط.

10-4- صدق الاختبار :

يذكر (طاهر سعد الله ، 1991م ، 190) أن يمكن حساب هذا النوع من الصدق بواسطة حساب قيمة ت من أجل المقارنة بين مجموعتين، و هذا الحساب صدق التمايز.

بحيث أن :

ت : تعبر عن اختبار ستيودنت.

ش1 : متوسط القيم للعينة الأولى.

ش2 : متوسط القيم للعينة الثانية.

ع1 : الانحراف المعياري لقيم العينة الأولى.

ع2 : الانحراف المعياري لقيم العينة الثانية.

ن : عدد الأفراد.

و الهدف من هذا هو معرفة قدرة الاختبار على التميز بين مجموعتين متضادتين الأولى ممارسة و الثانية غير ممارسة، فإذا كان الفرق معنوي بين المجموعتين فان الاختبار صادق لما وضع له، و إذا كان الفرق غير معنوي فان الاختبار غير صادق لما وضع له، و لهذا سمي صدق التمايز.

10-5- اختبار الدلالة الإحصائية :

اخترنا هذا الاختبار لأنه يتفق مع صياغة فرضيات البحث، للكشف عن دلالة الفرق بين اختبارين القبلي و البعدي لمجموعة واحدة لمعرفة دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية.

10-6- اختبارات ستودنت :

يستعمل هذا الاختبار للمقارنة بين متغيرين اثنين، لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطاتها الحسابية و بما أن الاختبار يتطلب جملة من الشروط فإننا حرصنا على توفيرها كما يلي :

أ- حجم العينة :

يستخدم اختبارات لقياس دلالة الفروق العينات الصغيرة و التي يقل عدد أفرادها عن ثلاثين (ن<30) و هذا لا يعني أنه يستخدم للعينات الأكثر من 30 فردا ، و عينة البحث الذي تقوم بدراسته من الحجم المناسب لاختبار.

ب- الفرق بين أحجام العينات :

ينبغي أن يكون حجم العينات متقاربا لأن حجم العينتين يؤثر على الدلالة باعتبار أنها تعتمد في حسابها على المتوسط الحسابي، و بما أن العينة التي تقوم بالبحث عليها متساوية العدد فان هذا الشرط يعتبر ميررا في استخدامه.

ج- تجانس العينات :

لمعرفة مدى تجانس كل عينتين أو أكثر اتبعنا أسلوب تحليل التباين و ذلك عن طريق حساب F تتلخص هذه النسبة في التباين بين المجموعات على التباين داخل المجموعات ثم الكشف عن دلالة نسبة F في الجداول الإحصائية الخاصة بذلك.

10-6-1 – حساب قيم اختبار (ت) :

بحيث أن :

ت : اختبار ستودنت.

م ف : متوسط الفروق.

م ف$_2$: مجموع مربع الانحرافات للفروق عن متوسط تلك الفروق.

ن : عدد أفؤاد العينة.

ن-1 : درجة الحرية.

إن الهدف من استخدام هذه المعادلة لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة واحدة و قد استخدمنا هذه المعادلة من أجل التحقيق من فرضية البحث الأول.

10-6-2 – تحليل التباين (F) :

تستخدم لمعرفة مدى الفروق القائمة بين المجموعات و داخلها أو مدى التباين بينها و درجة تجانسها، وهي طريقة تعتمد على معرفة توزيعات شنيدينكور و تستعمل في الإجابة عن :

على المجتمعات اللذان أخذت منها العينات متجانسان.

و كذلك تستعمل في الإجابة عن كل عدة مجتمعات أخذت منهم عينات متجانسة أو لا ؟

10-7- اختبار توعي للفرق الدال الموثوق به :

حسب (محمد نصر الدين رضوان 2003م ، 141) يستخدم هذا الاختبار لإجراء المقارنات الثنائية بين متوسطات العينات للتعرف على الفروق التي تغرى للمتغير التجربي.
كما يضيف أنه يستخدم لحساب قيمة واحدة ثابتة تعرف باسم القيمة الحرجة لتوكي، حيث تستخدم في كل المقارنات بين المجموعات أو قيم .

حيث أن :
W = القيمة الحرجة للفرق.
ى = الحد الأعلى للقيم الجدولية للعد الكلي للمعالجات عند مستوى دلالة محدد.
ب = درجات الحرية الخطأ لـ ن2.
ن2 = عدد المجموعات.
MSR = متوسط مجموع المربعات داخل المجموعات.

11- صعوبة البحث :

إن التجربة عملية صعبة تتطلب التحكم في جميع الظروف المحيطة بها، و الصعوبات و العراقيل كثير قد تواجه أي تجربة أو عمل ميداني ، و الصعوبة التي واجهتنا هي كيفية تقسيم مجموعات و الحصول على التجانس المطلوب و هذا العمل طلب منا جهدا كبير مع تنسيق مع رئيس الجمعية المنزه. الصعوبة الثانية هي الوقت المخصص للحصة فكان لازما إستعمال الفيديو أو عرض الأخطاء بواسطة جهاز الكمبيوتر قبل نهاية الحصة المحددة 30-1 سا ، و ذلك يشكل صعوبة كبيرة في التحكم في الوقت.

إن البحث في موضوع التدريب بإستخدام التغذية الراجعة المعززة بالفيديو عملية صعبة ، لأن التجربة فريدة من نوعها ، رغم ضرورة الإستعانة بالفيديو لتعلم المهاري في الكاتا ، كما أن الحصة التدريبية غالبا ما تكون عبارة عن توافق حركي، و مهاري خاصة بالنسبة لهذا مرحلة السنية مما جعل العمل باستخدام التغذية الراجعة المعززة أمر مشوقا يتطلب التحكم أكثر في الوسائل و المجموعة التجريبية، و لا يجب أن تمر لحظة إلا و يكون فيها الطالب جاهزا و متفطنا و مستعدا لأداء المهام على أكمل وجه.

كما أن الدراسات السابقة هذا الجانب قليلة نوعا ما ، مما طرح بعض الصعوبات في رصد الدراسات المشابهة.

الخلاصة :

تضمن هذا الفصل منهجية و إجراءات الميدانية المطبق لأجل وصول إلى نتيجة دقيقة ، و محاولة الإجابة على التساؤلات المطروحة ، و كذا تحقيق الأهداف الأساسية من هذا البحث.

وضعنا طرق مختلفة، و وسائل مساعدة بهدف كشف الحقيقة و تحقق من أصل المشكلة ، فاعتمدنا على خطة منهجية بإظهار المنهج المستخدم و الأدوات المساعدة لكشف عن الحقيقة المطروحة في البحث والوقوف عند مجالات البحث و التحكم في المتغيرات البحث و مراحل تطبيق الوحدات التدريبية والإنتهاء إلى طريقة الدراسة الإحصائية المتبعة للتحقيق من فروض البحث.

إن مجموعة الإختبار المستخدمة في بحتنا مفهومة و سهلة و واضحة خاصة أن المختبرين (عينة البحث)

تلقوا شرحا شاملا لأهداف المراد تحقيقها من الإختبار ،كما أن الطالب أشرف بنفسه على الإختبار بمساعدة فريق عمل ،و لهذا فإن الإختبارات التي طبقنها تتميز بالموضوعية .

مما تقدم يمكن القول أن الإختبارات التي طبقنها تتميز بالثبات و الموضوعية مما يجعلها صالحة لقياس .

الفـصـل الثـانـــي

عرض و تحليل النتائج

و مناقشتها

-عرض نتائج الإختبار القبلي و البعدي
-عرض نتائج الإختبار البعدي
-مقارنة نتائج الإختبار البعدي
-الإستنتاجات
-مناقشة الفرضيات
-التوصيات
-الخلاصة العامة

عرض و تحليل النتائج :

تمهيد :

إن الدراسة الميدانية كشفت عن نتائج و دلالات معنوية يستدعي معالجتها بمنهجية على حسب المعطيات المنهجية التي تقضيها مثل هذه المواضع و منه فقد تم دراستها و عرضها على الشكل التالي

عرض النتائج :

1-1 الفرضية الفرعية الأولى :

من خلال الفرضية الفرعية الأولى و التي تشير إلى :

– يؤثر استخدام التغذية الراجعة بالفيديو إيجابيا في تعلم جملة حركية مركبة (الكاتا) في رياضة الجيدو.عند مصارعين (11-14)

و للتحقق من هذا الفرض قمنا باجراء مقارنة الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لمهارة الوحدة الأولى من الكاتا في الجيدو (ناغنوكاتا) (أكي جوتشي – سوي ناجي –كاتاغروما).

في كل نوع من أنواع التغذية الراجعة المأخوذة في البحث و هذا باستخدام سو دنت (ت) كأداة إحصائية، و كانت النتائج على النحو التالي :

1-1- الحركة الأولى أكي جوتشيuki-otoshi

جدول رقم (12) يمثل مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة أكي جوتشي

الإحصاء / الاختبار	العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة	نوع الفرق
	ن	س	ع	س	ع				
التغذية الراجعة الفورية	10	2,60	0,51	9,85	0,24	+40,21	1,83	0.05	دال
التغذية الراجعة المرجاة	10	2,60	0,51	5,40	1,14	+7,02			
العينة الضابطة	10	2,90	0,56	3,90	1,28	+2,24			

–من خلال الجدول رقم (12) نجد أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ، و منه نستنتج أن استخدام التغذية الراجعة بنوعيها الفورية و المرجاة لها أثر على تعلم حركة أكي جوتشي مقارنة التريب العادي .

–1-2- الحركة الثانية (سيوي ناجي)

الجدول رقم (13) يمثل مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة (سيوي ناجي)

الإحصاء / الاختبار	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة	نوع الفرق
	ن	س	ع	س	ع				
التغذية الراجعة الفورية	10	2,60	0,51	9,85	0,24	+40,21	1,83	0,05	دال
التغذية الراجعة المرجاة	10	2,60	0,69	5,40	1,14	+6,57			
العينة الضابطة	10	03	0,66	3,90	1,28	1,96			

عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى مجموعة الضابطة و المجموعات التجريبية في حركة رقم (2) (سيوي ناجي) .

من خلال الجدول رقم (13) نجد أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ، و منه نستنتج أن استخدام التغذية الراجعة الفورية و المرجاة لها أثر ايجابيا على تعلم مهارة (سيوي ناجي) مقارنة بالتدريب العادي

-1-3- الحركة الثالثة (كاتاغروما) kata-guroma

جدول رقم (14) يمثل مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعارة (كاتاغروما)

الإحصاء / الاختبار	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة	نوع الفرق
	ن	ش	ع	ش	ع				
التغذية الراجعة الفورية	10	2,60	0,51	9,85	0,24	+40,21	1.83	0,05	دال
التغذية الراجعة المرجاة	10	2,70	0,67	5,40	1,14	6,40			
العينة الضابطة	10	03	0,66	3,90	1,28	1,96			

من خلال الجدول رقم (14) نجد أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ، و منه نستنتج أن استخدام أسلوب التغذية الراجعة الفورية و المرجاة لها أثر ايجابيا على تعلم مهارة حركة كاتاغوروما مقارنة بالتدريب العادي .

1-4- عرض نتائج العلامة الكلية لمجموع الحركات:

جدول رقم (15) يمثل مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي للعلامة الكلية لمجموع الحركات.

الإحصاء / الاختبار	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الفرق
	ن	س	ع	س	ع			
التغذية الراجعة الفورية	10	2,60	0,51	9,85	0,24	+40,21	0,05	دال
التغذية الراجعة المرجاة	10	2,60	0,69	5,40	1,14	+ 6,57		
العينة الضابطة	10	03	0,66	3,90	1,28	1,96		

عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى مجموعة الضابطة و المجموعات التجريبية في العلامة الكاملة لمجموع الحركات.

من خلال الجدول رقم (15) نجد أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ، و منه نستنتج أن استخدام أسلوب التغذية الراجعة الفورية و المرجاة يؤثر تأثر ايجابيا على التحصيل المهاري الكلي لوحدة الكاتا (ناغنوكاتا) مقارنة بالتدريب العادي.

عرض نتائج الاختبار البعدي (الفرضية الفرعية الثانية) :

من خلال الفرضية الفرعية الثانية و التي تشير إلى :

– أحسن نوع من التغذية الراجعة بإستخدام الفيديو في تعلم جملة حركية مركبة (الكاتا) في رياضة الجيدو هو التغذية الراجعة الفورية.

و للتحقق من هذا الفرض قمنا بإجراء مقارنة الاختبار البعدي للمهارات المدروسة في كل نوع من أنواع التغذية الراجعة المأخوذة في البحث ، و كانت النتائج على النحو التالي :

مقارنة بين نتائج الاختبار البعدي لمختلف أنواع التغذية الراجعة المستخدمة في مهارة حركة (1) (أكيجوتشي) uki-otoshi

جدول رقم (16) يمثل مقارنة بين المجموعات بإستخدامعامل (Anova) في مهارة (أكي جوتشي) :

نوع الفرق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة(F) المحسوبة	متوسط الدلالة	نوع الدلالة
بين المجموعات	191.54	2	95.75	94,61	0.05	دال إحصائيا
داخل المجموعات	27.32	27	1.01			
المجموع	218.84	29				

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعات و داخلها،مما يعني أن هناك فرق في استخدام التغذية الراجعة في تعلم حركة(أكي توشي)

- لكن لمعرفة أحسن نوع من أنواع التغذية الراجعة المستخدمة في البحث لتعلم هذه الحركة (اكيتوشي) نستخدم إختبار أقل فرق دال و هو كالتالي:

جدول رقم (17)

	المجموعة الأولى ت.ر.الفورية	**المجموعة الثانية ت.ر.المرجاة**	**المجموعة الثالثة الضابطة**
المجموعة الأولى ت.ر.الفورية		*4,45	* 5,95
المجموعة الثانية ت.ر.المرجاة			* 1,50
المجموعة الثالثة الضابطة			

* تعني أن الفرق بين المتوسطات دال إحصائيا عند مستوى الدلالة0.05

– من خلال الجدول رقم (17)يظهر أن هناك فرق دال إحصائيا بين التغذية الراجعة الفوريةو التغذية الراجعة المرجاة ،وذلك لصالح التغذية الراجعة الفورية .

– هناك فرق دال إحصائيابين التغذية الراجعة الفورية و المجموعة الضابطة و ذلك لصالح مجموعة التغذية الراجعة الفورية .

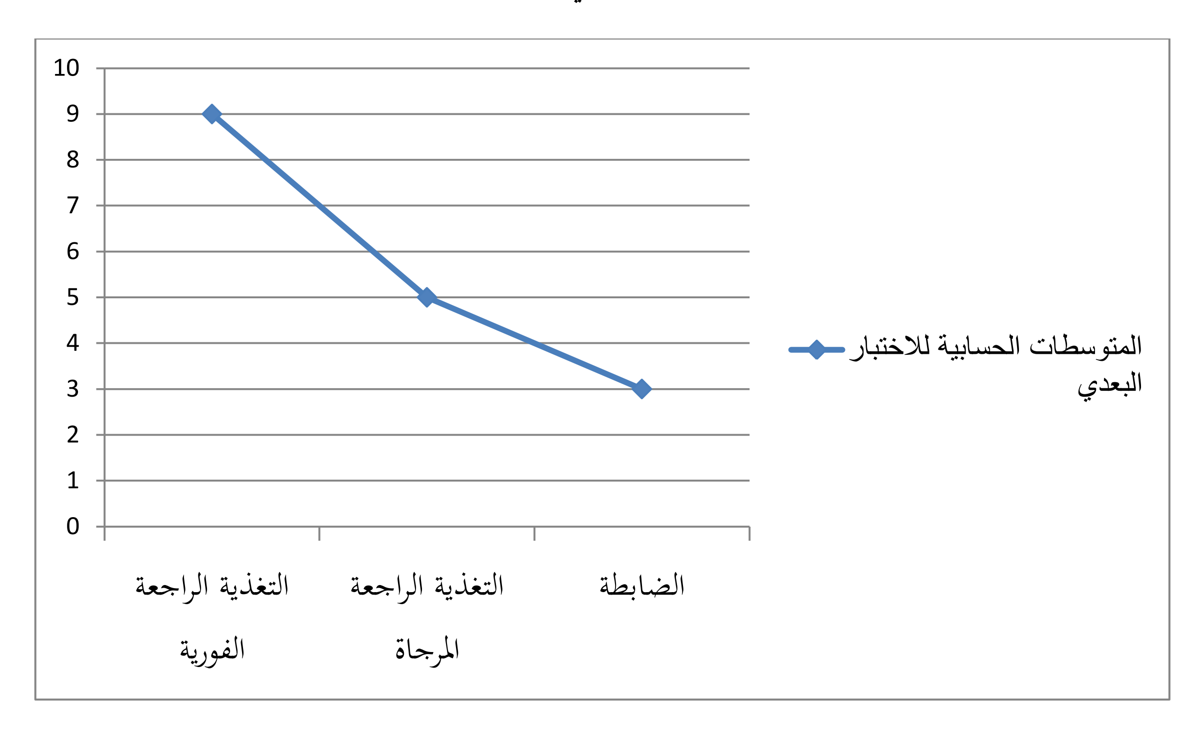
– هناك فرق دالإحصائيا بين التغذية الرجعة المرجاة و المجموعة الضابطة و ذلك لصالح المجموعة التغذية الراجعة المرجاة. .

جدول رقم(18) يمثل مقارنة بين نتائج الإختبار البعدي لمهارة (أكي جوتشي) في مختلف أنواع التغذية الراجعة

الإحصاء / المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطأ المتوسط	المجموع	الوسيط	الترتيب
المجموعة الأولى ت.ر الفورية	9,85	0,24	0,07	98,50	10	1
المجموعة الثانية ت.ر المرجاة	5,40	1,14	0,36	54	5,75	2
المجموعة الثالثة الضابطة	3,90	1,28	0,40	39	3,50	3
المجموع	6,38	2,74	0,50	191,5	6	//

–إن استخدام التغذية الراجعة الفورية هو أحسن الأنواع في تعلم مهارة حركة أكي توشي

شكل بياني رقم (01) يوضح مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي لمهارة(اكي جوتشي)



من خلال الجدول رقم (16) و الرسم البياني رقم (01) يتضح لنا أنه يوجد فرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات الثلاثة للاختبار البعدي لمهارة (أكي جوتشي).

. من خلال كل ما تقدم نستنتج أن استخدام التغذية الراجعة الفورية هو أحسن الأنواع في تعلم مهارة (أكي جوتشي) لدا مصارعين (11-14).

جدول رقم (19) يمثل مقارنة بين المجموعات بإستخدام معامل(ANOVA) في مهارةحركة سيوناغي

نوع الفرق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطالمربعات	قيمة (F) المحسوبة	متوسط الدلالة	نوع الفرق
بين المجموعات	191.51	2	95.75	94.61	0.05	دال
داخل المجموعات	27.32	27	1.01			
المجموع	218.84	29				

- من خلال الجدول رقم (19) نلاحظ أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعات و داخلها ،مما يعني أن هناك فرق في استخدام التغذية الراجعة في تعلم هذه الحركة (سيوناغي) .

- لكن لمعرفة أحسن نوع من التغذية الراجعة المستخدمة في البحث في تعلم هذه المهارة (سيوناغي) إختبار أقل فرق دال و هو كالتالي :

جدول يمثل دراسة أقل فرق دال :

	المجموعة الأولى ت.ر.الفورية	**المجموعة الثانية ت.ر.المرجاة**	**المجموعة الثالثة الضابطة**
المجموعة الأولى ت.ر.الفورية		4,45 *	5,95 *
المجموعة الثانية ت.ر.المرجاة			1,50 *
المجموعة الثالثة الضابطة			

- من خلال الجدول رقم (20) يظهر أن هناك فرق دال إحصائيا بين التغذية الراجعة الفورية و مجموعة التغذية المرجاة و لصالح التغذية الفورية.

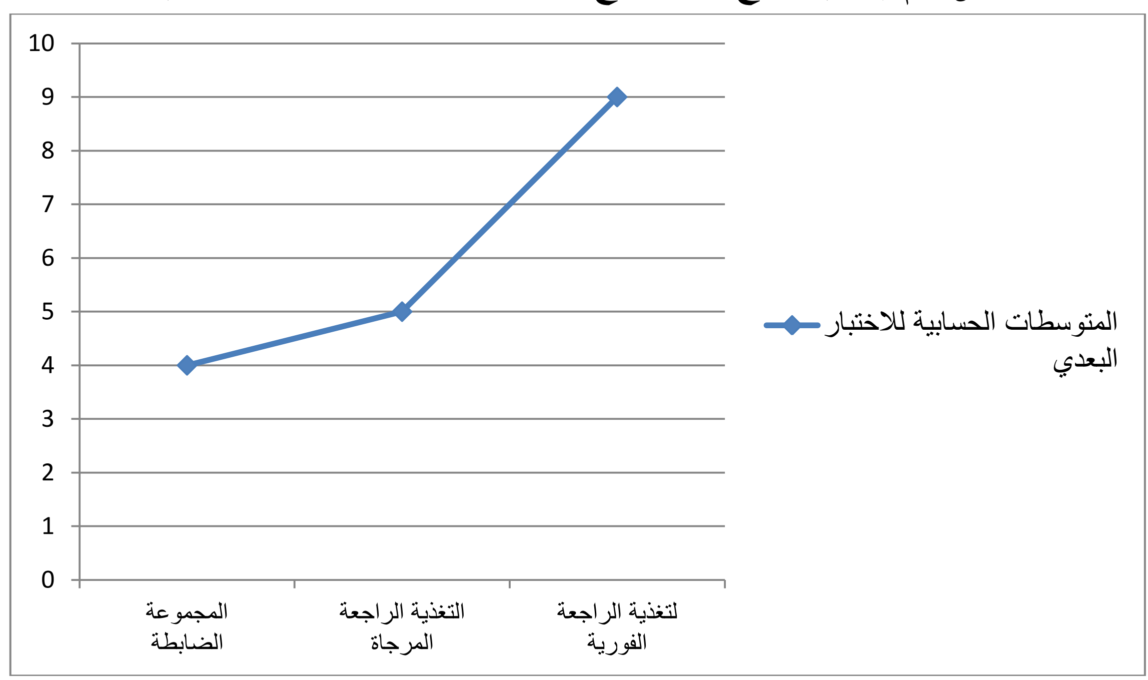
- هناك فرق دال بين التغذية الراجعة الفورية و المجموعة الضابطة و ذلك لصالح المجموعة التغذية الراجعة الفورية.

- هناك فرق دال بين التغذية الراجعة المرجاة و المجموعة الضابطة و ذلك لصالح مجموعة التغذية الراجعة المرجاة.

جدول رقم (**21**) **يمثل نتائج إختبار البعدي لمختلف أنواع التغذية الراجعة المستخدمة في مهارة (سيوناغي) :**

المجموعات / الإحصاء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطأ المتوسط	المجموع	الوسيط	الترتيب
المجموعة الأولى ت.ر الفورية	9,85	0,24	0,07	98,50	10	01
المجموعة الثانية ت.ر المرجاة	5,40	1,14	0,36	54	5,75	02
المجموعة الثالثة الضابطة	3,90	1,28	0,40	39	3,50	03
المجموع	6,38	2,74	0,50	191,50	06	//

شكل رقم (02) يوضح مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية لاختبار البعدي.



- من خلال كل ما تقدم نستنتج أن استخدام التغذية الراجعة تؤثر ايجابيا في تعلم مهارة (سيوناغي) لذا مصارعين (11-14) . وأحسن نوع لتعلم هذه المهارة هي التغذية الراجعة الفورية .

جدول رقم(22) يمثل مقارنة بين المجموعات بإستخدام معامل (ANOVA) في مهارة كاتاغوروما.

المجموعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	متوسط الدلالة	نوع الفرق
ببين المجموعات	191.51	2	95.75	94.61	0.05	دال
داخل المجموعات	27.32	27	1.01			
المجموع	218.84	29				

- من خلال الجدول رقم (22) نلاحظ أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن هناك فروق دلالة إحصائيا بين المجموعات و داخلها ، مما يعني أن هناك فرق استخدام التغذية الراجعة في تعلم حركة (كاتاغوروما

- لكن لمعرفة أحسن نوع من التغذية الراجعة المستخدمة في البحث في تعلم هذه الحركة (كاتاغوروما) نستخدم إختبار أقل فرق دال وهو كالتالي :

جدول يمثل دراسة أقل فرق دال :

	المجموعة الأولى ت.ر.الفورية	المجموعة الثانية ت.ر.المرجاة	المجموعة الثالثة الضابطة
المجموعة الأولى ت.ر.الفورية		* 4,45	*5,95
المجموعة الثانية ت.ر.المرجاة			*1,50
المجموعة الثالثة الضابطة			

الفرق بين المتوسطات دال عند مستوى الدلالة 0.05

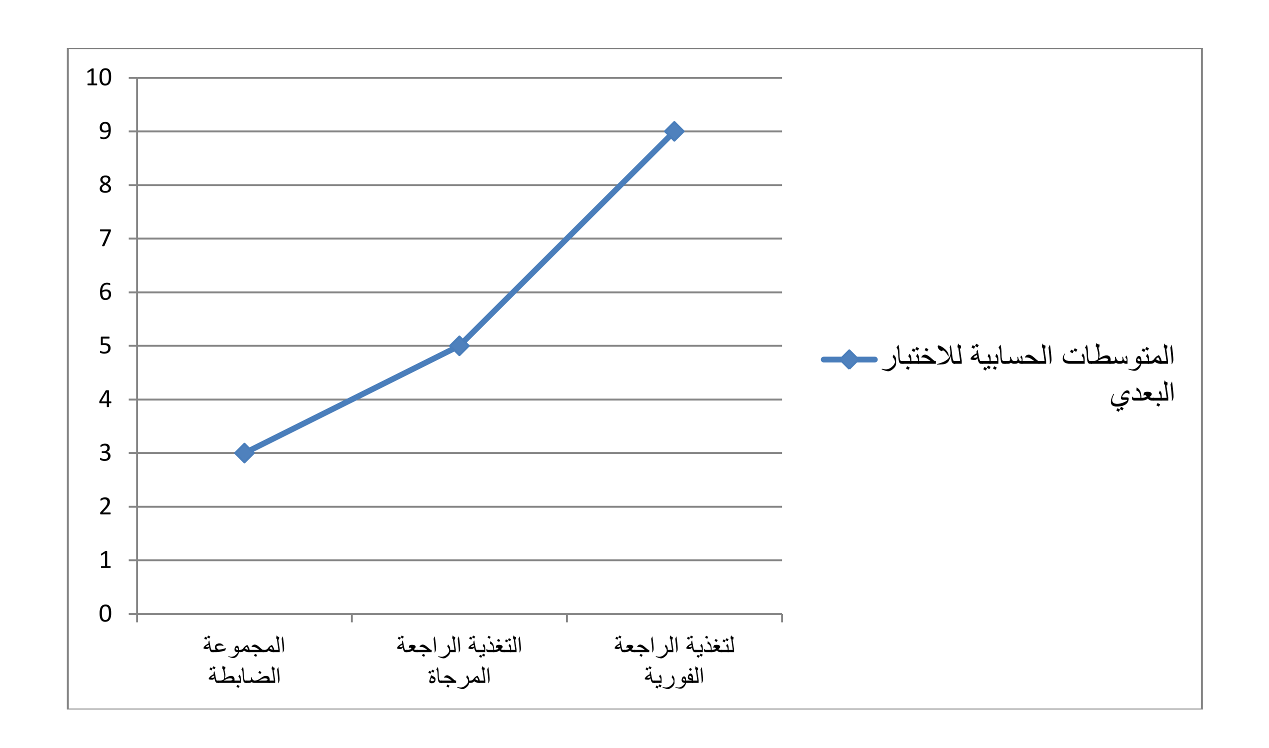
من خلال الجدول رقم (23) يظهر أن هناك فرق دال إحصائيا بين التغذية الراجعة الفورية و التغذية المرجاة وذلك لصالح التغذية الراجعة الفورية.

- هناك فروق دالة بين التغذية الفورية و المجموعة الضابطة و لصالح المجموعة التغذية الراجعة الفورية.
- هناك فرق دال بين التغذية الراجعة المرجاة و المجموعة الضابطة و ذلك لصالح التغذية الراجعة المرجاة.

جدول رقم (24) :يمثل نتائج الاختبار البعدي لمختلف أنواع التغذية الراجعة المستخدمة في مهارة . (كاتا غروما)

الإحصاء / المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطأ المتوسط	المجموع	الوسيط	الترتيب
المجموعة الأولى ت.ر الفورية	2,60	0,51	0,16	26	03	01
المجموعة الثانية ت.ر المرجاة	2,70	0,67	0,21	27	03	02
المجموعة الثالثة الضابطة	03	0,66	0,21	30	03	03
المجموع	2,76	0,62	0,11	83	03	//

الرسم البياني رقم (03): يوضح متوسطات الحسابية لإختبار البعدي.



من خلال كل ما يقدم نستنتج أن استخدام التغذية الراجعة الفورية هو أحسن الأنواع في تعلم مهارة (كاتاغروما) لمصارعين (11-14).

- جدول رقم (25):مقارنة بين المجموعات بإستخدام معامل(ANOVA) في مهارة الكلية

نوع الفرق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	متوسط الدلالة	نوع الفرق
بين المجموعات	191.51	2	95.75	94.61	0.05	دال
داخل المجموعات	27.32	27	1.01			
المجموع	218.84	29				

من خلال الجدول رقم (25) نلاحظ أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

ومنه نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعات و داخلها ، مما يعني أن هناك فرق في استخدام التغذية الراجعة في تعلم المهارة الكلية .

-لكن لمعرفة أحسن أنواع التغذية الراجعة المستخدمة في البحث في تعلم المهارة الكلية نستخدم إختبار أقل فرق دال و هو كالتالي

	المجموعة الأولى ت.ر.الفورية	**المجموعة الثانية ت.ر.المرجاة**	**المجموعة الثالثة الضابطة**
المجموعة الأولى ت.ر.الفورية		4,45 *	5,95 *
المجموعة الثانية ت.ر.المرجاة			*1,50
المجموعة الثالثة الضابطة			

- الفرق بين المتوسطات دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,05.

من خلال الجدول رقم (26) يظهر أن هناك فرق دال إحصائيا بين التغذية الراجعة الفورية و المرجاة و ذلك لصالح التغذية الراجعة الفورية.

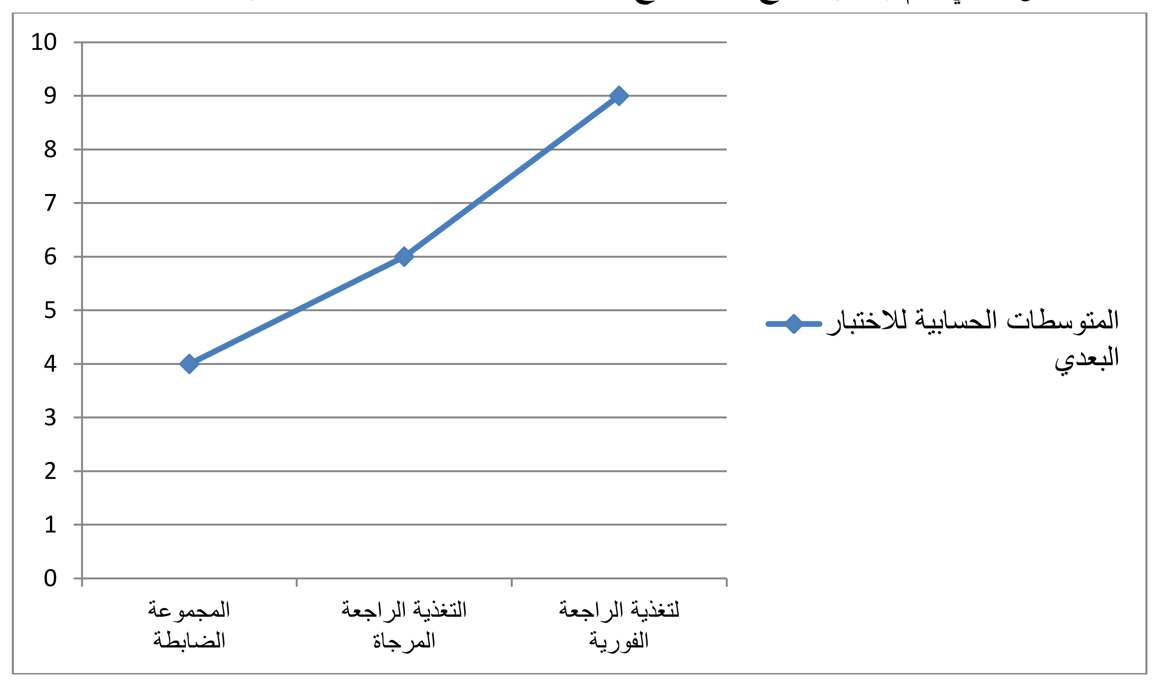
- هناك فرق دال بين التغذية الراجعة الفورية و المجموعة الضابطة و ذلك لصالح المجموعة التغذية الراجعة الفورية.

- هناك فرق دال بين التغذية الراجعة المرجاة و المجموعة الضابطة و ذلك لصالح التغذية الراجعة المرجاة.

جدول رقم (27) يمثل نتائج إختبار البعدي لمختلف أنواع التغذية الراجعة لمهارة الكلية

الإحصاء / المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطأ المتوسط	المجموع	الوسيط	الترتيب
المجموعة الأولى ت.ر الفورية	9,85	0,24	0,07	98,50	10	01
المجموعة الثانية ت.ر المرجاة	5,40	1,14	0,36	54	5,75	02
المجموعة الثالثة الضابطة	3,90	1,28	1,28	39	3,50	03
المجموع	6,38	2,74	0,50	191,50	06	//

الشكل البياني رقم (04) يوضح مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعلامة الكاملة.



- من خلال كل ما تقدم نستنتج أن استخدام التغذية الراجعة الفورية هو أحسن الأنواع تعلم المهاري لوحدة (الكاتاناغنوكاتا) لمصارعين (11-14).

- نستنتج أن استخدام التغذية الراجعة الفورية المرجاة يؤثران أكثر من استخدام التدريب العادي في تعلم مهارة الحركات (الكاتاناغنوكاتا) و هم (أكي يوتوشي – سيوناغي – كاتاغروما) ، و لكن إذا رجعنا إلى

المتوسطات الحسابية نلاحظ أن استخدام التغذية الراجعة الفورية باستخدام الفيديو أحسن من الأنواع الأخرى.

كما أن تعلم عن طريق التغذية الراجعة الفورية معززة بالفيديو تساهم أكثر في الحصول على العلامة الكاملة مقارنة بأنواع الأخرى.

2- الاستنتاجات :

بناء على التجربة التي قمنا بها و بعد المعالجة الإحصائية التي تحصلنا عليها تم التوصل إلى ما يلي :

* نستنتج أن استخدام التغذية الراجعة معززة بالفيديو لها أثر ايجابي على التعلم مهارة الكاتا (الوحدة الأولى ناغنوكاتا).

* نستنتج أن استخدام التغذية الراجعة الفورية و المرجاة لهما تأثير كبير على تعلم مهارة (الكاتا في الجيدو) مقارنة مع التدريب التقليدي.

* نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعات و داخلها، مما يعني أن هناك فرق في استخدام التغذية الراجعة في تعلم المهاريلكاتا في الجيدو و ذلك لصالح مجموعة التغذية الراجعة الفورية.

* نستنتج أن التعلم المهاري لحركة (1) (أكي جوتشي) و الحركة (2) (سيوناغي) و الحركة (3) (كاتاغروما) و كل هذه الحركة تشكل الوحدة الأولى لكاتا في الجيدو، كان للتغذية الراجعة الفورية أثر كبير في التعلم هذه الوحدة بسرعة هذا ما كشفته الفرق المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي، و منه نستنتج أن أحسن أنواع التغذية الراجعة المستخدمة في هذا الاختبار هي التغذية الراجعة الفورية المعززة بالفيديو، كما أن التدريب العادي لا يساهم بسرعة المطلوبة في التعلم مقارنة بالتغذية الراجعة بأنواعها.

* نستنتج أن اختبار أقل فرق دال عزز فرضية الفرعية التي تقول أن التغذية الراجعة الفورية هي أحسن أنواع التغذية لتعلم مهارة الكاتا.

* نستنتج أن ا التغذية الراجعة المرجاة لها تأثير أحسن من التدريب التقليدي.

3- مناقشة الفرضيات :

3-1- الفروض الفرعية :

- يؤثر استخدام التغذية الراجعة بالفيديو إيجابيا في تعلم جملة حركية مركبة (الكاتا) في رياضة الجيدو لمصارعين (11-14).

تبين لنا من خلال نتائج الدراسة أنه :

- يؤثر استخدام التغذية الراجعة بالفيديو إيجابيا في تعلم مهارة الحركية لوحدة الكاتا الأولى (ناغنوكاتا) في الجيدو لسن (11- 14)

- يؤثر استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو في تعلم مهارة الحركية لوحدة الكاتا الأولى.

- يؤثر استخدام التغذية الراجعة المرجاة بالفيديو في تعلم مهارة الحركية لوحدة الكاتا الأولى.

إن نتيجة الدراسة قد أثبتت صحة هذه الفرضية حيث أن مهارة الحركية لكل من حركة (أكي يوتوشي – سيوناغي – كاتاغروما) حققت نتائج المتوسطات الحسابية كانت دالة إحصائيا لصالح الاختبار البعدي عند كافة المجموعات التجريبية و بمختلف أساليب التغذية الراجعة (الفورية – المرجاة) و هذا وفقا للنتائج الموجودة في الجدول رقم (12) ، (13) ، (14) ، (15).

و إذا رجعنا إلى الدراسات المشابهة لوجدناها متفقتا من حيث المبدأ اعتمادا على النتائج التي توصلت إليها، أن أساليب و أنواع التغذية الراجعة تؤثر ايجابيا على تعلم مختلف المهارات المدروسة على غرار دراسة (إيمان رغدي 1996م ، رسالة دكتورا) حول التغذية الراجعة المعززة عن طريق التصوير و العرض، و كل من (عواطف صبحي عمارة 1995م، رسالة ماجستير) و (محمود محمد حسن، 2001م،) عن التغذية الراجعة المدعمة، و هنا يشير (عطاء الله أحمد، 2006م) أن بعض أنواع التغذية الراجعة لها تأثير واضح في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة عند مختلف الجنسين.

دراسة (قاسي بشير 2011م ، رسالة دكتورا) التي تتفق مع ما ذهب إليه الطالب و الغرض الأول أن بعض أنواع التغذية الراجعة تساهم في تعلم بعض مهارات السباحة الحرة.

*** أحسن نوع من التغذية الراجعة بإستخدام الفيديو في تعلم حركة مركبة (الكاتا) في رياضة الجيدو هو التغذية الراجعة الفورية لدا مصارعين (11–14).**

* يؤثر استخدام أسلوب التغذية الراجعة الفورية المعززة بالفيديو على تعلم جملة حركية (كاتا) الوحدة الأولى لذا مصارعين (11-14).

- أثبتت نتائج الدراسة صحة هذه الفرضية بتحقيق هذه المهارة نتائج في المتوسطات الحسابية جاء الفرق فيها دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي لدى مجموعة التجريبية و في كل المهارات المدروسة ،و جاء الفرق الاقل معنوي (دلالة) بين المجموعات كان لصالح تلك التي تلقت التدريب بالتغذية الراجعة الفورية إذ جاءت كما يلي :

إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة الفرضية،إذ نجد أن نتائج المتوسطات الحسابية حققت فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي لدى كافة المحموعات و في كل المهارات المدروسة ،ودراسة

الفرق الأقل معنوي (دلالة) بين المجموعات كانت لصالح تلك التي تلقت التعلم بواسطة التغذية الراجعة الفورية إذ جاءت كمايلي :

- فيما يخص مهارة (أكيتوشي) تبين من الجدول رقم (16) الخاص بالمقارنة بين نتائج الإختبار البعدي لمختلف أنواع التغذية الراجعة أن أحسن نتيجة للمتوسط حسابي تلك الخاصة بالمجموعة الأولى التي تلقت التعلم بواسطة التغذية الراجعة الفورية بالفيديو حيث كانت (9.85) ،و يتضح أيضا من الجدول رقم (17) والذي يمثل مقارنة بين المتوسطات الاقل فرق دال إحصائيا (توكي) أن أحسن مجموعة التعلم هي التي خضعت للتغذية الراجعة الفورية بالفيديو إذ جاءت مقارنة كل الفروق بين المجموعات لصالحها .

-أما فيما يخص مهارة (2) سيوناغي تبين من الجدول رقم (19) الخاص بالمقارنة نتائج الإختبار البعدي لمختلف أنواع التغذية الراجعة أن أحسن نتيجة متوسط حسابي تلك الخاصة بالمجموعة الاولى التي تلقت تعلم بواسطة التغذية الراجعة الفورية بالفيديو ،حيث سجلت (9.85)،أما عن دلالة الفروق فجاءت لصالح المجموعة التجريبية التي تخضع لتغذية الراجعة الفورية بالفيديو ،كما يوضح الجدول رقم (20) .

- و فيما يخص المهارة (3) كاتاغوروما فقد تبين من الجدول رقم (22) الخاص بالمقارنة بين نتائج الإختبار البعدي لمختلف أنواع التغذية الراجعة أن أحسن نتيجة للمتوسط حسابي تلك التي تخضع لتعلم بواسطة التغذية الرجعة الفورية بالفيديو حيث كانت (9.85) ،أما عن دلالة الفروق فجاءت لصالح المجموعة التي تخضع للتغذية الراجعة الفورية بالفيديو،كما يوضح جدول رقم (23) .

- أما الحركة الكلية فقد تبين من الجدول رقم (25) الخاص بالمقارنة بين نتائج الإختبار البعدي لمختلف أنواع التغذية الراجعة أن أحسن نتيجة للمتوسط حسابي تلك التي تخضع لتعلم بواسطة التغذية الراجعة الفورية فالفيديو حيث كانت (9.85) ،أما عن الفروق أقل دلالة فجاءت لصالح المجموعة التي تخضع للتغذية الراجعة الفورية بالفيديو ،كما يوضح جدول رقم (26) .

و هذا ما ذهب إليه أيضا (قاسمي بشير، 2011 م) و (عطاء الله أحمد، 2004 م)و (عواطف صبحي عمارة، 1995 م) كل هذه الدراسات أثبتت أن التغذية الراجعة الفورية تساعد أكثر على تعلم المهاري.

3-2- الفرضية الرئيسية :

من خلال مناقشتنا للفرضيات الفرعية يمكننا أن نناقش الغرض الرئيسي الذي يشير إلى :

- يؤثر استخدام بعض الأنواع التغذية الراجعة إيجابيا في تعلم بعض المهارات جملة حركية (الكاتا)

واستخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو هي أحسن نوع في تعلم هذه الجملة الحركيةعند مصارعين سن(11–14).

نستنتج من خلال كل ما تقدم أن الفرض الرئيسي قد تحقق، و بالرجوع إلى الدراسات المشابهة التي تناولت موضوع استخدام أنواع و أساليب التغذية الراجعة ، كلها تؤكد التأثير الواضح و الايجابي لاستخدام هاته الأخيرة في عملية التعلم و التدريب و في مختلف أنواع الرياضات ، و أفضليتها على المجموعات الضابطة ، كما أنها تؤكد على التفاوت في نسبة التأثير من نوع الأخر (بين التغذية الراجعة الفورية والمرجاة).

يؤكد كل من (عطاء الله أحمد، 2006 م) و (محمد أحمد عبد الرزاق، 2002 م) و (عادل عبد البصير علي، 2004 م) على أهمية التوجيهية للتغذية الراجعة لإصلاح أخطاء الحركات أو توجيه الفرد نحو أدائه ، حيث ترفع انتباه المتعلم إلى الظواهر المراد تعلمها ، لكن باختيار التوقيت الصحيح و الطريقة الأمثل.

يذكر (عادل عبد البصير علي، 2004 م) أنه يجب مراعاة و أخذ بعين الاعتبار مبادئ تقديم التغذية الراجعة ، منها عدم مبالغة في كمية التغذية الراجعة المقدمة ، و أن لا يؤجلها.

إن الدور الايجابي الذي تلعبه أنواع التغذية الراجعة و أساليب التغذية الراجعة يجعلنا نفكر في خلق جو جديد يعتمد عليه المدربين و المربيين خاصة للناشئين يوفر كل الوسائل و الطرق لاستخدام الأساليب والأنواع المختلفة للتغذية الراجعة لما لها من أهمية و دور بارز في عملية التدربية و هذا ما يؤكده كل من (عصام عبد الخالق، 2000 م) و (محمود محمد حسن، 2001 م) بأن التغذية الراجعة تساعد على رفع كفاءة العملية التعليميةوالتدربية هذا ما أظهرته تفوق العينات التجريبية عن الضابطة في أغلب الدراسات حيث يؤكد لنا (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002 م) أن أهم أسباب ضعف العملية التعليمية و التدريبية هو غياب التغذية الراجعة أو نقصها ، خاصة عند المبتدئين ، الذين يجب تعامل معهم وفق أساليبحديثة نتيجة احتكاكهم أي الأطفال المبتدئين بالوسائل البصرية و السمعية و آلات الحديثة مما يجعل التعامل معهم مع استعمال هذه الوسائل أمر ضروريا.

و بدورنا يمكن أن نؤكد على أن استخدام أساليب و أنواع التغذية الراجعة في العملية التدريبية ضروري ومهم لتحقيق أهداف ، و ذلك مع مراعاة خصائص النشاط الرياضي و الفئة العمرية التي تفرض خصوصياتها في التعلم.

التوصيات :

لهدف التغير الواقع الرياضي و رقي برياضة الجيدو في بلادنا يوصي الطالب بما يلي :

* ضرورة تشجيع العمل بالطرق و الأساليب العلمية الحديثة و تزويد الجيل الجديد من الشباب المتعلمين بهذه الطرق.

* ضرورة الإلمام المعرفي و الفهم الجيد لأساليب التغذية الراجعة.

* يجب أن تعطى التغذية الراجعة في كافة مراحل التعلم لأنها عملية مستمرة و لا تتقيد بوقت معين، خاصة في الجيدو.

* يجب أن توظف التغذية الراجعة بكافة أشكالها و أنواعها في العملية التدريبية ، و خاصة في التعلم الحركي، في رياضة الجيدو.

*ضرورة اعتماد المدربين على أساليب التغذية الراجعة ، و التركيز على أحسنها في تعليم الجيدو.

* يجب على المدربين إعطاء المبتدئين تكوين خاصة في الكاتا تماشيا و عمرهم التدريبي و ذلك باستعمال التغذية الراجعة المعززة بالفيديو.

* إجراء دورات تكوينية قصيرة و متوسطة المدى لقائمين على الجيدو و من أجل بعث نفس و روح جديدة لهذه الرياضة.

* العودة إلى إنشاء مدارس و جمعيات رياضية في الجيدو و ذات طابع تنافسي من أجل رفع المستوى.

* إدراج أساليب التغذية الراجعة في مقررات تكوينية لمدربين ، و تزويدهم ببحوث حديثة في هذا المجال.

* ضرورة التركيز على التدريب باستعمال التغذية الراجعة الفورية معززة بالفيديو لما لها من أثر على المبتدئين.

* يجب عدم تأخير في إعطاء المعلومات إلى المصارعين لأن التأخر يعني تكرار الواجبات الحركية الخاطئة مما يؤدي إلى تثبتها في الذاكرة.

* توفير المصادر و المراجع في مجال الأساليب الحديثة في التعليم و التدريب خاصة التغذية الراجعة منها ، مما ينعكس على تكوين الطلبة و الباحثين.

* إنشاء بنك معلوماتي عن آخر البحوث التي تهتم بالتغذية الراجعة و الطرق الحديثة في التدريب.

الخلاصة العامة :

البحث العلمي ضرورة هامة في الدول المتقدمة حيث أصبح استخدام و تطبيق ما ينتج عنه أسلوب حياة وسمة واضحة لها و قد اهتمت هذه الدول اهتماما متزايد المجال الرياضي و ذلك من خلال استخدام البحث العلمي في مجال الرياضة إذ أنها وسيلة هامة من وسائل بناء الفرد الذي هو أحد مكونات المجتمع سواء كان هذا البناء بدني أو عقلي أو نفسي أو اجتماعي. و تتكامل هذه المكونات و تنمو من خلال الممارسة الرياضية السليمة و التي تؤدي إلى الوصول للمواطن الصالح لنفسه و لمجتمعه.

إن التدريب الرياضي في الجزائر لا يخلو من العيوب رغم حصول بعض الرياضات على النتائج العالمية إلا أن هذا النتائج لا تغطي التأخر في مواكبة السير الدول الحديثة في هذا المجال إذ أصبح الفرق شاسع و واضحا

إلى درجة اليقين أن ما يحدث في بلادنا هو ضرب من دروب العشوائية و الارتجالية في تسيير الرياضة ، هذا جزء من المشكل الذي يدفعنا دائما في التفكير ماذا يمكن أن نفعل كي نغير.

إن ما يجب تغيره هو في الأصل العملية التدريبية ، لأن العملية التدريبية الناجحة تحدث نتيجة الإنسجام بين الهدف المطلوب و بين ما يحدث خلال الحصة أو الوحدة التدريبية ، ذلك لأن مستوى و خبرة المتعلمين تعكس إلى حد كبير و بشكل مباشر ما يقوم به المربي و المدرب، مما ينعكس بدورها على سلوك و مستوى الرياضيين.

إن استخدام الأساليب العلمية في عملية التدربية يعني الإبتعاد عن العشوائية و الارتجالية في العمل ، والتغذية الراجعة بإستخدام الفيديو هي إحدى الوسائل التعلمية الحديثة و المهمة و التي لها تأثير مباشر في العملية التدريبية ، فهي العملية التي يتم خلالها تزويد المتعلم أو الرياضي بمعلومات عن طبيعة أدائه خلال محاولاته المتكررة التي يقوم بها لتعلم المهارة المطلوبة.

و من أجل تحديد أحسن و أفضل أساليب التغذية الراجعة لتحقيق الأهداف ، كان لابد من وقفة علمية تماشيا مع التطور و التقدم الحاصل ، كما يجب أن يكون هذا التطبيق بالدراسة و المعرفة و الفهم والتحليل حتى نصل إلى نتائج أحسن في وقت قصير و بمجهود أقل، و على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة و قد قسمت إلى بابين الأول خصص للدراسة النظرية حيث جاء فيه قسم خصص للتعريف بالبحث حتى يمكن يتسنى للقارئ التعرف على أساسيات هذا البحث ليتبع بأربع فصول الأول خصص للتغذية الراجعة وأساليبها و طرق تقديمها حيث خصصنا لها جزء هام ، أما الفصل الثاني فقد خصصناه للتعلم الحركي ورياضة الجيدو و ذلك لأجل فهم أكثر لخصائص نشاط مراد دراسته ، أما الفصل الثالث فقد خصصناه للتدريب الرياضي الحديث ماهيته أهميته و خصائصه ، و دور التدريب العقلي في العملية التدريبية ، أما الفصل الرابع و الأخير فقد خصصناه لمتطلبات البدنية و المهارية في رياضة الجيدو و ذلك لفئة العمرية (11-14) و يعد فصل مهم جدا لما يظهره من خصائص عامة و خاصة سواء لرياضة الجيدو أو لفئة العمرية مراد دراستها.

و الباب الثاني خصص للدراسة الميدانية (التطبيقية)، احتوى على فصلين ، الفصل الأول خصص للمنهجية المتبعة لانجاز هذه الدراسة ، حيث نجد فيه كل ما يتعلق بعينة البحث و مجالاته و الأدوات المستخدمة لانجازه و السبل المتبعة للتحكم في متغيرات البحث و الدراسات الإحصائية المتبعة ، و ختمنا هذا الباب بالفصل الثاني الذي قمنا فيه بعرض النتائج ثم تحليلها لنخرج بالاستنتاجات و الاقتراحات المستقبلية لمواصلة البحث و الدراسة في هذا المجال.

أما فميخص ما تمخض عن هذه الدراسة فقد توصلنا إلى أن استخدام التغذية الراجعة بكل أنواعها (الفورية –المرجاة) المعززة بالفيديو كان لها الأثر الإيجابي على تعلم مهارة الكاتا في الجيدو و ذلك لمرحلة

العمر(11-14) ، وقد تبين أيضا أن أحسن أنواع التغذية الراجعة هي التغذية الراجعة الفورية بإستخدامالفيديو،وذلك لما أظهرته من تأثير إيجابي على تعلم المهاري لمهارة المدروسة .
إن استخدام الوسائط السمعية البصرية مع التغذية الراجعة ساهم بقصط كبير في نجاح العملية التدربية والوصول إلى بالمتعلم (المصارع) إلى تثبيث المهارة بشكل جيد وبسرعة ،حيث ظهر تفاوت بين العينة التجربية وكذا العينة الظابطة ،وذلك لصالح العينة التجربية ،كما كان المجموعة الأولى التي تمارس تدريبها بواسطة التغذية الراجعة الفورية المعززة بالفيديو أظهرت تفوقا واضح في التحصيل المهاري مقارنة مع مجموعة التدربية بواسطة التغذية الراجعة المرجاة المعززة بالفيديو ومجموعة التدربيةالظابطة .
لقد أصبح من الضروري الإستعانة بالتغذية الراجعة المعززة بالفيديو من أجل تطوير العملية التدربية من جهة ومن جهة أخرى تنويع أساليب التدربية التي تزيد في التشويق والتركيز والتحصيل المهاري خاصة عند المبتدئين .

المصادر و المراجع

- باللغتين العربية و الأجنبية

1- إبراهيم خليفة و أسامة راتب (1999 م) . النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل و الأنشطة الرياضية المدرسية. القاهرة : دار الفكر العربي.

2- أبو العلا عبد الفتاح (1997 م) . فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي و طرق القياس و التقويم . القاهرة : الطبعة الأولى دار الفكر العربي.

3- أحمد عبد الفتاح السيد عمران (2003 م) كفاءة المنظومة الجسمية و التكيف الانعكاسي للتغذية الراجعة كعوامل مؤثرة على التحكم الحركي للرياضيين المصابين بالرباط الصلبي الأمامي. رسالة دكتوراه. الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

4- أحمد أمين محمد (2001 م). فعالية مصادر متنوعة للتغذية الراجعة في التدريس المصغر على المستوى الأداء في الملاكمة ، العدد 85 ، القاهرة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق : مجلة بحوث التربية الرياضية.

5- أحمد زكي صالح (2006 م) نظريات التعلم ، القاهرة : مكنبة النهضة المصرية.

6- أحمد خاطر و عصام حلمي (1990 م)، التعلم الحركي في التربية البدنية : دار المعارف.

7- أسامة كامل راتب (1998 م). تعلم السباحة ، القاهرة الطبعة الثالثة دار الفكر العربي.

8- السيد يوسف غازي (1990 م) دراسة تحليلية لتأثير استخدام التغذية المرتدة على مستوى تعليم بعض المهارات في كرة القدم. المجلد الثاني، العدد الرابع، كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة.

9- أمين فوزي أحمد (2003 م) سيكولوجيا التعلم الحركي في المجال الرياضي، الإسكندرية : منشأة المعارف.

10- حامد، و جمال علاء، و صلاح حسين (1997 م) علم النفس النمو الطفولة و المراهقة. القاهرة دار الفكر العربي.

11- سعيد خليل الشاهد (1995 م) طرق التدريس التربية البدنية الرياضية القاهرة مكتبة الطلبة شبرا. مصر.

12- سعد جلال، و محمد علاوي (1967 م). علم النفس التربوي و الرياضي دار المعارف. مصر.

13- صبان محمد (1996 م) أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم السباحة الحرة ، رسالة ماجستير ، المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم الجزائر.

14- صالح محمد على أبو جابر (1998 م) التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر. القاهرة.

15- عادل فاضل (2006 م).

16- عباس أحمد السامرائي (1996 م) : محاضرات حول التغذية الراجعة المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية و الرياضية مستغانم الجزائر.

17- عادل عبد البصير على (2004 م) التدريب و التكامل بين النظرية و التطبيق (القوة، القدرة، تحمل) مركز الكتاب للنشر القاهرة.

18- عصام الدين عبد الخالق (2000 م) التدريب الرياضي نظريات، تطبيقات الإسكندرية، منشأة المعارف.

19- عويسى الجيالي (2001 م) التدريب الرياضي، النظرية و التطبيق دار الطباعة و النشر القاهرة.

20- عيد على نضيف (2001 م) : التدريب في المصارعة، طبعة الثانية جامعة بغداد.

21- عطاء الله أحمد (2006 م) أساليب و طرق التدريب في التربية البدنية و الرياضية. الجزائر – ديوان المطبوعات.

22- عطاء الله أحمد (2011 م)، محاضرات خاصة بطلبة الماجستير و الدكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم – الجزائر.

23- عطاء الله أحمد (2004 م)، تأثير استخدام بعض أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر – 3 –

24- عطاء الله أحمد (1996 م) تأثير استخدام بعض أساليب التغذية الراجعة في تعلم الإرسال في كرة الطائرة مدرسة العليا للأساتذة مستغانم.

25- غازي السيد يوسف (1990 م)، دراسة تحليلية لتأثير استخدام التغذية المرتدة على مستوى تعليم بعض المهارات في كرة القدم العدد الرابع. القاهرة كلية التربية البدنية للبنين جامعة حلوان. المجلة العلمية.

26- فؤاد أبو حطب (1986 م). علم النفس التربوي الطبعة الثانية المكتبة الأنجلو مصرية.

27- كامل راتب أسامة (2001 م) الإعداد النفسي للناشئين القاهرة دار الفكر العربي.

28- مفتى إبراهيم حماد (1997 م) التدريب الحديث. تخطيط و تطبيق و قيادة. القاهرة، دار الفكر.

29- محمد حسن علاوي (1997 م) علم النفس المدرب و التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة الأولى. القاهرة.

30- محمد حسن علاوي (1999 م) علم التنفس الرياضي، القاهرة، الجزء الثاني. دار المعارف. مصر.

31- مكي محمد (1993 م) محاضرات علم النفس التربوي، الديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.

32- محمود محمد حسن (2001 م)، فعاليات التغذية الراجعة المدعمة في تعلم الجملة الحركية على جهاز التمرينات الأرضية الحمياز و علاقتها بمستوى الأداء المهاري لطلبة كلية التربية الرياضية مجلة أسيوط لعلوم و فنون التدريب الرياضي.

33- محمد عبد الغني عثمان (1993 م) التعلم الحركي و التدريب الرياضي، الكويت دار العلم للنشر.

34- محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي (2006 م) برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق و أثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجيدو. دار الوفاء. مصر.

35- مراد طرفة (2001 م) الجيدو بين النظرية و التطبيق : دار الفكر العربي. القاهرة.

36- محمد إبراهيم شحاتة (1995 م). دليل قياسات الجسمية و اختبارات الأداء الحركي الإسكندرية، منشأة المعارف.

37- محمد زغلول و معارم أبو هرجة (1991 م). طرق التدريس و التربية العلمية في مجال التربية الرياضية المدرسية الميناء، دار حراء.

38- محمد مصطفى زيدان (1983 م). نظريات التعلم و تطبيقاتها التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.

39- محمد يوسف الشيخ (1990 م)، الميكانيك الحيوية و علم الحركة للتمارين الرياضية دار المعارف. القاهرة.

40- مهيدي محمود سالم (2006 م). تقنيات و وسائل التعليم القاهرة الطبعة الأولى، دار الفكر العربي.

41- محمد جابر (2004 م)، الأسس البيوميكانيكية لاختبار التمرينات الخاصة (المساعدة) لمجموعة حركة الارتقاء المزدوج. دكتوراه جامعة طانطا.

42- مهيدي محمد (2011 م) : رسالة دكتوراه.

43- محمد صبحي (1998 م) القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية الجزء الأول. دار الفكر العربي، القاهرة.

44- ما تضيف (1982 م)، طرق و نظريات التربية الرياضية (الجزء الأول) ترجمة أ.د قصى محمود مهدي القسى موسكو.

45- محمد على القط (2004 م)، إستراتيجية السباق في السباحة، المركز العربي للنشر، القاهرة.

46- وجيه محجوب (1990 م). علم الحركة، مطابع دار الكتب للطباعة و النشر. جامعة الموصل. العراق.

47- كتشوك سيدي محمد (2006 م). فاعلية التدريب بالأثقال التخصصي في تنمية القدرة العضلية لتحسين مستوى أداء مهارات الإلقاء (الرمي) في رياضة الجيدو. معهد التربية البدنية و الرياضية. جامعة مستغانم الجزائر.

48- لوح هشام : (2011 م). رسالة دكتوراه.

2- مراجع باللغة الأجنبية :

Bibliographie :

51- Kama Jigoro : Kodokam Judo. Published by adonsha International, otowa 1986.

52- S.F. Matveev : L’entrainement en Judo, traduction de Tedj Reda, affaire des publications universitaires, Alger 1990.

53- Bernard Branchart : L’enseignement des sport de combat Judo, Lutte Sambo, édition ampharas paris 1989.

54- Site www. judo info . 2012 . Paris.

55- Site www..judo – kata . France 2012.

56- Site www.judo.oran.algérie.

57- Site www.video.kata.japan.

ا

الحركة رقم 01

Report

groupe		kablimv1	baadimv1
fb faouri	Mean متوسط	2,6000	9,8500
	Nالعدد العينة	10	10
	Std. Deviation انحراف معياري	,51640	,24152
	Median الوسيط	3,0000	10,0000
	Std. Error of Mean خطء الانحراف عن المتوسط	,16330	,07638
	Sum المجموع	26,00	98,50
	Minimum الحد الاعلي	2,00	9,50
	Maximum ادني	3,00	10,00
fb morjat	Mean	2,6000	5,4000
	N	10	10
	Std. Deviation	,51640	1,14988
	Median	3,0000	5,7500
	Std. Error of Mean	,16330	,36362
	Sum	26,00	54,00
	Minimum	2,00	3,00
	Maximum	3,00	7,00
dabita	Mean	2,9000	3,9000
	N	10	10

	Std. Deviation	,56765	1,28668
	Median	3,0000	3,5000
	Std. Error of Mean	,17951	,40689
	Sum	29,00	39,00
	Minimum	2,00	3,00
	Maximum	4,00	7,00
Total	Mean	2,7000	6,3833
	N	30	30
	Std. Deviation	,53498	2,74705
	Median	3,0000	6,0000
	Std. Error of Mean	,09767	,50154
	Sum	81,00	191,50
	Minimum	2,00	3,00
	Maximum	4,00	10,00

ANOVA

		مجموع المربعات Sum of Squares	Df درجة الحرية	متوسط المربعات Mean Square	F قيمة ف المحسوبة	القيمة الجدولية
Kablimv1 1	Between Groups بين المجموعات	,600	2	,300	1,052	
	Within Groups داخل المجموعات	7,700	27	,285		
	Total	8,300	29			
baadimv1	Between Groups	191,517	2	95,758	94,619	
	Within Groups	27,325	27	1,012		
	Total	218,842	29			

Multiple Comparisons

LSD

Dependent Variable	(I) groupe	(J) groupe	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound

baadimv1	fb faouri	fb morjat	4,45000*				
		dabita	5,95000*				
	fb morjat	fb faouri	-4,45000*				
		dabita	1,50000*				
	dabita	fb faouri	-5,95000*				
		fb morjat	-1,50000*				

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Group Statistics

	groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kablimv1	fb faouriقبلي	10	2,6000	,51640	,16330
	fb faouri بعدي	10	9,8500	,24152	,07638
					. .

a. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	قيمة المحسوبة الاختبار القبلي T البعدي ت ر الفورية	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. E Differ
kablimv1	Equal variances assumed	36,450	,000	-40,216	18	,000	-7,25000	
	Equal variances not assumed			-40,216	12,758	,000	-7,25000	

Group Statistics

	groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kablimv1	fb morjatقبلية	10	2,6000	,51640	,16330
	fb morjatبعدية	10	5,4000	1,14988	,36362
baadimv1	fb faouri	0[a]	.	.	.
	fb morjat	0[a]	.	.	.

a. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for

		F	Sig.	T مقارنة قبلية بعدية مرجات	df	Sig. (2-tailed)	Mean Dif
kablimv1	Equal variances assumed	2,361	,142	-7,024	18	,000	-
	Equal variances not assumed			-7,024	12,488	,000	-

Group Statistics

	groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kablimv1	fb ضابطة قبلية	10	2,9000	,56765	,17951
	fb ضابطة بعدية	10	3,9000	1,28668	,40689
baadimv1	fb faouri	0[a]	.	.	.
	fb morjat	0[a]	.	.	.

a. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for			
		F	Sig.	T قيمة ت المحسوبة عند مقارنة قبلية بعدية مج ضابطة	df	Sig. (2-tailed)	Mean Dif
kablimv1	Equal variances assumed	3,123	,094	-2,249	18	,037	-
	Equal variances not assumed			-2,249	12,375	,043	-

الحركة رقم 02

Report

groupe		kablimv2	baadimv2
fb faouri	Mean	2,6000	9,8500

	N	10	10
	Std. Deviation	,51640	,24152
	Median	3,0000	10,0000
	Std. Error of Mean	,16330	,07638
	Sum	26,00	98,50
	Minimum	2,00	9,50
	Maximum	3,00	10,00
fb morjat	Mean	2,6000	5,4000
	N	10	10
	Std. Deviation	,69921	1,14988
	Median	2,5000	5,7500
	Std. Error of Mean	,22111	,36362
	Sum	26,00	54,00
	Minimum	2,00	3,00
	Maximum	4,00	7,00
dabita	Mean	3,0000	3,9000
	N	10	10
	Std. Deviation	,66667	1,28668
	Median	3,0000	3,5000
	Std. Error of Mean	,21082	,40689
	Sum	30,00	39,00
	Minimum	2,00	3,00
	Maximum	4,00	7,00
Total	Mean	2,7333	6,3833
	N	30	30
	Std. Deviation	,63968	2,74705
	Median	3,0000	6,0000
	Std. Error of Mean	,11679	,50154
	Sum	82,00	191,50
	Minimum	2,00	3,00
	Maximum	4,00	10,00

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum
						Lower Bound	Upper Bound	
kablimv2	fb faouri	10	2,6000	,51640	,16330	2,2306	2,9694	2,00
	fb morjat	10	2,6000	,69921	,22111	2,0998	3,1002	2,00
	dabita	10	3,0000	,66667	,21082	2,5231	3,4769	2,00
	Total	30	2,7333	,63968	,11679	2,4945	2,9722	2,00
baadimv2	fb faouri	10	9,8500	,24152	,07638	9,6772	10,0228	9,50
	fb morjat	10	5,4000	1,14988	,36362	4,5774	6,2226	3,00
	dabita	10	3,9000	1,28668	,40689	2,9796	4,8204	3,00
	Total	30	6,3833	2,74705	,50154	5,3576	7,4091	3,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kablimv2	Between Groups	1,067	2	,533	1,333	,280
	Within Groups	10,800	27	,400		
	Total	11,867	29			
baadimv2	Between Groups	191,517	2	95,758	94,619	,000
	Within Groups	27,325	27	1,012		
	Total	218,842	29			

Multiple Comparisons

LSD

Dependent Variable	(I) groupe	(J) groupe	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
kablimv2	fb faouri	fb morjat	,00000	,28284	1,000	-,5803	,5803
		dabita	-,40000	,28284	,169	-,9803	,1803
	fb morjat	fb faouri	,00000	,28284	1,000	-,5803	,5803
		dabita	-,40000	,28284	,169	-,9803	,1803
	dabita	fb faouri	,40000	,28284	,169	-,1803	,9803
		fb morjat	,40000	,28284	,169	-,1803	,9803

baadimv2	fb faouri	fb morjat	4,45000*	,44990	,000	3,5269	5,3731
		dabita	5,95000*	,44990	,000	5,0269	6,8731
	fb morjat	fb faouri	-4,45000*	,44990	,000	-5,3731	-3,5269
		dabita	1,50000*	,44990	,002	,5769	2,4231
	dabita	fb faouri	-5,95000*	,44990	,000	-6,8731	-5,0269
		fb morjat	-1,50000*	,44990	,002	-2,4231	-,5769

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

ت ر فورية مجموعة

Group Statistics

	groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kablimv2	fb faouriقبلي	10	2,6000	,51640	,16330
	fb فورية بعدية	10	9,8500	,24152	,07638

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for			
	F	Sig.	Tقيمة المحسوبة للمقارنة قبلية بعدية عند الفورية	df	Sig. (2-tailed)	Mean Dif

kablimv2	Equal variances assumed	36,450	,000	-40,216	18	,000	-
	Equal variances not assumed			-40,216	12,758	,000	-

المجموعة التغدية الراجعة الكرجات المتأخرة

Group Statistics

	groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kablimv2	fb مرجات قبلي	10	2,6000	,69921	,22111
	fb morjat بعدي	10	5,4000	1,14988	,36362

a. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for			
		F	Sig.	قيمة ت المقارنة قبلية بعدية مرجاتt	df	Sig. (2-tailed)	Mean Dif
kablimv2	Equal variances assumed	,918	,351	-6,579	18	,000	-
	Equal variances not assumed			-6,579	14,855	,000	-

مقارنة قبلية بعدية ضابطة

Group Statistics

	groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kablimv2	ضابطة قبلية	10	3,9000	1,28668	,40689
	ضابطة بعدية	10	3,0000	,66667	,21082

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for			
		F	Sig.	قيمة ت T للمجموعة الضابطة قبلية بعدية	df	Sig. (2-tailed)	Mean Dif
kablimv2	Equal variances assumed	2,446	,135	1,964	18	,065	
	Equal variances not assumed			1,964	13,507	,070	

Report

roupe	kablimv3	baadimv3

o faouri	Mean	2,6000	9,8500
	N	10	10
	Std. Deviation	,51640	,24152
	Median	3,0000	10,0000
	Std. Error of Mean	,16330	,07638
	Sum	26,00	98,50
	Minimum	2,00	9,50
	Maximum	3,00	10,00
o morjat	Mean	2,7000	5,4000
	N	10	10
	Std. Deviation	,67495	1,14988
	Median	3,0000	5,7500
	Std. Error of Mean	,21344	,36362
	Sum	27,00	54,00
	Minimum	2,00	3,00
	Maximum	4,00	7,00
abita	Mean	3,0000	3,9000
	N	10	10
	Std. Deviation	,66667	1,28668
	Median	3,0000	3,5000
	Std. Error of Mean	,21082	,40689
	Sum	30,00	39,00
	Minimum	2,00	3,00
	Maximum	4,00	7,00
otal	Mean	2,7667	6,3833
	N	30	30
	Std. Deviation	,62606	2,74705
	Median	3,0000	6,0000
	Std. Error of Mean	,11430	,50154
	Sum	83,00	191,50
	Minimum	2,00	3,00
	Maximum	4,00	10,00

الحركة رقم 3

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
ablimv3	fb faouri	10	2,6000	,51640	,16330	2,2306	2,9694	2,00	3,00
	fb morjat	10	2,7000	,67495	,21344	2,2172	3,1828	2,00	4,00
	dabita	10	3,0000	,66667	,21082	2,5231	3,4769	2,00	4,00
	Total	30	2,7667	,62606	,11430	2,5329	3,0004	2,00	4,00
aadimv3	fb faouri	10	9,8500	,24152	,07638	9,6772	10,0228	9,50	10,00
	fb morjat	10	5,4000	1,14988	,36362	4,5774	6,2226	3,00	7,00
	dabita	10	3,9000	1,28668	,40689	2,9796	4,8204	3,00	7,00
	Total	30	6,3833	2,74705	,50154	5,3576	7,4091	3,00	10,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kablimv3	Between Groups	,867	2	,433	1,114	,343
	Within Groups	10,500	27	,389		
	Total	11,367	29			
baadimv3	Between Groups	191,517	2	95,758	94,619	,000
	Within Groups	27,325	27	1,012		
	Total	218,842	29			

Multiple Comparisons

LSD

Dependent Variable	(I) groupe	(J) groupe	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound

	dabita	fb faouri	,40000	,27889	,163	-,1722	,9722
		fb morjat	,30000	,27889	,292	-,2722	,8722
baadimv3	fb faouri	fb morjat	4,45000*	,44990	,000	3,5269	5,3731
		dabita	5,95000*	,44990	,000	5,0269	6,8731
	fb morjat	fb faouri	-4,45000*	,44990	,000	-5,3731	-3,5269
		dabita	1,50000*	,44990	,002	,5769	2,4231
	dabita	fb faouri	-5,95000*	,44990	,000	-6,8731	-5,0269
		fb morjat	-1,50000*	,44990	,002	-2,4231	-,5769

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

مقارنة قبلية بعدية لكل مجموعة

Group Statistics

	groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kablimv3	fb faouriقبلي	10	2,6000	,51640	,16330
	fb faouri بعدي	10	9,8500	,24152	,07638

a. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for			
		F	Sig.	قيمة ت T للمقارنة القبلية البعدية في مجموعة فورية	df	Sig. (2-tailed)	Mean Dif
kablimv3	Equal variances assumed	36,450	,000	-40,216	18	,000	-
	Equal variances not assumed			-40,216	12,758	,000	-

Group Statistics

	groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kablimv3	fb morjat قبلي	10	2,7000	,67495	,21344
	fb morjat بعدي	10	5,4000	1,14988	,36362

a. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for			
		F	Sig.	قيمة ت T للمقارنة القبلية البعدية للمجموعة المرجات	df	Sig. (2-tailed)	Mean Dif
kablimv3	Equal variances assumed	1,215	,285	-6,404	18	,000	-
	Equal variances not assumed			-6,404	14,544	,000	-

Group Statistics

	groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kablimv3	ضابطة قبلي	10	3,0000	,66667	,21082
	ضابطة بعدي	10	3,9000	1,28668	,40689

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for			
		F	Sig.	قيمة ت T للمقارنة القبلية البعدية للمجموعة الضابطة	df	Sig. (2-tailed)	Mean Dif
kablimv3	Equal variances assumed	2,446	,135	-1,964	18	,065	
	Equal variances not assumed			-1,964	13,507	,070	

الاختبار الكلي

Report

groupe		kablimk	baadimk
fb faouri	Mean	2,6000	9,8500
	N	10	10
	Std. Deviation	,51640	,24152
	Median	3,0000	10,0000
	Std. Error of Mean	,16330	,07638
	Sum	26,00	98,50
	Minimum	2,00	9,50
	Maximum	3,00	10,00
fb morjat	Mean	2,6000	5,4000
	N	10	10
	Std. Deviation	,69921	1,14988
	Median	2,5000	5,7500
	Std. Error of Mean	,22111	,36362
	Sum	26,00	54,00
	Minimum	2,00	3,00
	Maximum	4,00	7,00

dabita	Mean	3,0000	3,9000
	N	10	10
	Std. Deviation	,66667	1,28668
	Median	3,0000	3,5000
	Std. Error of Mean	,21082	,40689
	Sum	30,00	39,00
	Minimum	2,00	3,00
	Maximum	4,00	7,00
Total	Mean	2,7333	6,3833
	N	30	30
	Std. Deviation	,63968	2,74705
	Median	3,0000	6,0000
	Std. Error of Mean	,11679	,50154
	Sum	82,00	191,50
	Minimum	2,00	3,00
	Maximum	4,00	10,00

Descriptives

						95% Confidence Interval for Mean		
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound	Minimum
kablimk	fb faouri	10	2,6000	,51640	,16330	2,2306	2,9694	2,00
	fb morjat	10	2,6000	,69921	,22111	2,0998	3,1002	2,00
	dabita	10	3,0000	,66667	,21082	2,5231	3,4769	2,00
	Total	30	2,7333	,63968	,11679	2,4945	2,9722	2,00
baadimk	fb faouri	10	9,8500	,24152	,07638	9,6772	10,0228	9,50
	fb morjat	10	5,4000	1,14988	,36362	4,5774	6,2226	3,00
	dabita	10	3,9000	1,28668	,40689	2,9796	4,8204	3,00
	Total	30	6,3833	2,74705	,50154	5,3576	7,4091	3,00

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

kablimk	Between Groups	1,067	2	,533	1,333	,280
	Within Groups	10,800	27	,400		
	Total	11,867	29			
baadimk	Between Groups	191,517	2	95,758	94,619	,000
	Within Groups	27,325	27	1,012		
	Total	218,842	29			

Multiple Comparisons

LSD

Dependent Variable	(I) groupe	(J) groupe	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
baadimk	fb faouri	fb morjat	4,45000*	,44990	,000	3,5269	5,3731
		dabita	5,95000*	,44990	,000	5,0269	6,8731
	fb morjat	fb faouri	-4,45000*	,44990	,000	-5,3731	-3,5269
		dabita	1,50000*	,44990	,002	,5769	2,4231
	dabita	fb faouri	-5,95000*	,44990	,000	-6,8731	-5,0269
		fb morjat	-1,50000*	,44990	,002	-2,4231	-,5769

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

مقارنة قبلية بعدية للاختبار الكلي في كل نوع من التغدية الراجعة

Group Statistics

	groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kablimk	fb faouriقبلي	10	2,6000	,51640	,16330
	fb faouriبعدي	10	9,8500	,24152	,07638

Group Statistics

	groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kablimk	fb faouriقبلي	10	2,6000	,51640	,16330
	fb faouriبعدي	10	9,8500	,24152	,07638

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for			
		F	Sig.	قيمة ت للمقارنة القبلية البعدية عند مج الفوريةt	df	Sig. (2-tailed)	Mean Diff
kablimk	Equal variances assumed	36,450	,000	-40,216	18	,000	-7
	Equal variances not assumed			-40,216	12,758	,000	-7

مقارنة قبلية بعدية عند المرجات

Group Statistics

	groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kablimk	fb morjat	10	2,6000	,69921	,22111
	fb morjat	10	5,4000	1,14988	,36362
					. .

a. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for

		F	Sig.	قيمة ت T للمقارنة عند المرجات	df	Sig. (2-tailed)	Mean Diff
kablimk	Equal variances assumed	,918	,351	-6,579	18	,000	-2
	Equal variances not assumed			-6,579	14,855	,000	-2

مقارنة قبلية بعدية عند المجموعة الضابطة

Group Statistics

	groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kablimk	ضابطة قبلي	10	3,0000	,66667	,21082
	ضابطة بعدي	10	3,9000	1,28668	,40689
			.	.	.
			.	.	.

a. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

– جدول رقم (09) يظهر التوزيع الزمني للوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية الأولى (ت.ر. الفورية)

مكونات التدريب	الزمن	المحتـوى
تدريب الإحماء	10 د	تمارين الإحماء عامة و خاصة.
الجزء الأساسي الأول (خاصة بالمدرب)	40د	يعني برنامج خاص بمدرب الجمعية (متفق عليه).
الجزء الأساسي الثاني (خاصة بالكاتا) (حركة أكيوتوشي)	35	– مشاهدة المصارع النموذج المصور عن طريق الفيديو. – أداء المصارع للمهارة التي تساعدها بدون زميله. – أداء مع الزميل مع الرمي. – تصوير اللاعب و رؤيته لأداته فورا مع توجيه لتصحيح الأخطاء و تكرار الأداء. – أداء التصحيح للمهارة.
تدريبات الاسترخاء	05	رجوع إلى الهدوء.

ملاحظة : لا يؤثر برنامج المدرب الخاص على الجملة الحركية (الكاتا).

- جدول رقم (10) يظهر التوزيع الزمني للوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية الثانية (ت.ر. المرجاة)

مكونات التدريب	الزمن	المحتـوى
تدريب الإحماء	10 د	تمارين الإحماء عامة و خاصة.
الجزء الأساسي الأول (خاصة بالمدرب)	40 د	يعني برنامج خاص بمدرب الجمعية (متفق عليه).
الجزء الأساسي الثاني (خاصة بالكاتا) (حركة 02 سيوناغي)	35د	- مشاهدة المصارع النموذج المثالي لمهارة. - أداء المصارع للمهارة بدون زميل. - أداء المصارع المهارة مع تصويره. - عرض المصارع المهارة في نهاية الحصة مع تصحيح الأخطاء
تدريبات الاسترخاء	05	رجوع إلى الهدوء.

جدول رقم (11)يظهر توزيع الزمني للوحدة التدريب للمجموعة الظابطة

مكونات التدريب	الزمن	المحتـوى
تدريب الإحماء	10 د	تمارين الإحماء عامة و خاصة.
الجزء الأساسي الأول	40 د	يعني برنامج خاص بمدرب الجمعية.
الجزء الأساسي الثاني (حركة 03 كاتا غوروما)	35	- مشاهدة نموذج الأداء للمهارات من المدرب. - تأدية المصارع المهارة الجديدة بدون زميل. - تأدية المصارع المهارة مع الزميل مع الرمي. - تكرار محاولات مع تصحيح الأخطاء. - تكرار حتى تثبت المهارة.
تدريبات الاسترخاء	05	رجوع إلى الهدوء.

- جدول رقم (09) يظهر التوزيع الزمني للوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية الأولى (ت.ر. الفورية)

المحتـوى	الزمن	مكونات التدريب
تمارين الإحماء عامة و خاصة.	10 د	تدريب الإحماء
يعني برنامج خاص بمدرب الجمعية (متفق عليه).	40د	الجزء الأساسي الأول (خاصة بالمدرب)
- مشاهدة المصارع النموذج المصور عن طريق الفيديو. - أداء المصارع للمهارة التي تساعدها بدون زميله. - أداء مع الزميل مع الرمي. - تصوير اللاعب و رؤيته لأداته فورا مع توجيه لتصحيح الأخطاء و تكرار الأداء. - أداء التصحيح للمارة.	35	الجزء الأساسي الثاني (خاصة بالكاتا) (الحركة الكلية)
رجوع إلى الهدوء.	05	تدريبات الاسترخاء

ملاحظة : لا يؤثر برنامج المدرب الخاص على الجملة الحركية (الكاتا).

- جدول رقم (10) يظهر التوزيع الزمني للوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية الثانية (ت.ر. المرجاة)

المحتـوى	الزمن	مكونات التدريب
تمارين الإحماء عامة و خاصة.	10 د	تدريب الإحماء
يعني برنامج خاص بمدرب الجمعية (متفق عليه).	40 د	الجزء الأساسي الأول (خاصة بالمدرب)
- مشاهدة المصارع النموذج المثالي لمهارة. - أداء المصارع للمهارة بدون زميل. - أداء المصارع المهارة مع تصويره. - عرض المصارع المهارة في نهاية الحصة مع تصحيح الأخطاء	35د	الجزء الأساسي الثاني (خاصة بالكاتا) (الحركة الكلية)
رجوع إلى الهدوء.	05	تدريبات الاسترخاء

جدول رقم (11)يظهر توزيع الزمني للوحدة التدريب للمجموعة الظابطة

مكونات التدريب	الزمن	المحتـوى
تدريب الإحماء	10 د	تمارين الإحماء عامة و خاصة.
الجزء الأساسي الأول	40 د	يعني برنامج خاص بمدرب الجمعية.
الجزء الأساسي الثاني تدريب الكاتا (الحركة الكلية)	35	- مشاهدة نموذج الأداء للمهارات من المدرب. - تأدية المصارع المهارة الجديدة بدون زميل. - تأدية المصارع المهارة مع الزميل مع الرمي. - تكرار محاولات مع تصحيح الأخطاء. - تكرار حتى تثبت المهارة.
تدريبات الاسترخاء	05	رجوع إلى الهدوء.

THE Inmpct of feed_bk by video on the acquisitun of the kata judo

The objective of this study is to know the influence of some types of feedback in the acquisition of competences of the whole movements   KATA by using the video with the young judokas between the age of 11 -14 years old

For this purpose,we suppose that the use of those types of feedback has a positive inpact on the learning of some competences of the general mouvment of the kd yooata ,so ,the immediate feedback used with video remains the best way to acquire this competence of kata with young judokas of

An experimentalstudy was done on   young judokas who were divided up into two groups : anexperimental group and a witness group

After the implementation of this experience using the video during   weeks (session), we have concluded the kata :the feedback is the immediate feedback of video

What we sugfest is to reinforce the training sessions if kata with the use of different types of feedback with video

Keyword: judo- feedbak- video

L’ Ifluence de quelque type de feedback dans l’aquisistion des competance d’ensemple de movement (kata) en utilusant la video chez athlete (11-14) .

L objectif de cette etude est de savoir l influence de quelque type de feedback dans l’ aquisition des competance d ensemple de movement (kata) en utilusant la video chez athlete(11-14) .

Et pour cette objectif on a supposer que l' utilusation de quelque type de feedback ifluence positivement sur l’ aquisition de quelque competance et ensemple de movement (kata) et l utilisation du feedback immediat avec la video est le meilleur type pour lapprentissage de cette competance (kata) chez les judokas (11-14).

Pour prouver cela on a fait une etude experimental ;a cet effet 30 jeunes judokas repartie sur trois groupes –deux groupes experimentaux et un groupe temoin.

Apres l application de cette experience en utilisant la video pendant 4 semaines (8seances) on arriver a prouver que l utilisation de different type de feedbaack en video infuence positivement sur l apprentissage du kata experimente . et le meilleurs type du feedback est le feedback Immediat avec la video .

Sur ce on propose de renforcer les seance d entrainement en (kata)

Avec utilisation de different type de feedback en video .

MOT CLE : JUDO – FEEDBACK – VIDEO .

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير بعض أنواع التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات وجملة حركية (الكاتا) بإستخدام الفيديو عند مصارعين (11-14) ، ولهذا الغرض فرضنا أن استخدام بعض أنواع التغذية الراجعة يؤثر إيجابيا في تعلم بعض المهارات و جملة الحركية (الكاتا) ،واستخدام التغذية الفورية بالفيديو هو أحسن نوع تعلم هذه المهارة عند مصارعين(11-14) .

ولتحقق من هذا قمنا بدراسة اتبعنا فيها المنهج التجريبي على عينة مقصودة متكونة من 30 رياضي موزعين على ثلاثة مجموعات ، مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ظابطة ،بعد تطبيق بإستخدام الفيديو لمدة أربع أسابيع أي ما يعادل ثمانية حصص حصلنا فيها على أن استخدام مختلف أنواع التغذية الراجعة (الفورية -المرجاة) معززة بالفيديو لها أثر إيجابي على تعلم (مهارة الكاتا الوحدة الأولى ناغنو كاتا) المدروسة وأن أحسن نوع من التغذية الراجعة هو التغذية الراجعة الفورية بإستخدام الفيديو ،ومنه نقترح تعزيز الحصص التدربية في الكاتا الجيدو بإستخدام التغذية الراجعة المعززة بالفيديو و تنويع الحصص التدربية بإستخدام الأنواع المختلفة للتغذية الراجعة .

كلمات مفتاحية : التغذية الراجعة (الفورية-المرجاة)-**الجيدو-الكاتا -الفيديو**.